



## AFINUL

### Denumire, descriere și părți folosite

Afinul (*Vaccinium myrtillus*), este un arbust scund, bine cunoscut de cei care îndrăgesc muntele. Fructele sale, afinele (*Fructus Myrtilli*), sunt boabe mici de culoare albastru-închis cu nuanțe violetii, sunt foarte gustoase și au atât valoare medicinală, cât și alimentară. Fructele se recoltează când sunt bine coapte, în general în luna august și la începutul lunii septembrie. În cantități mici, se pot culege și cu mâna. Mult mai cu spor se pot recolta însă cu ajutorul unor „piepteni” speciali. Pe lângă fructe, de la afin se folosesc în scop medicinal și frunzele (*Folium Myrtilli*) care toamna devin roșii și cad.

### Substanțe active

Frunzele de afin conțin flavonoizi, acizi triterpenici, taninuri, neomirtilină. În fructe se găsesc coloranți de natură glicozidică (de exemplu mirtiline), taninuri, caroten vegetal, pectine, vitaminele C și B, glucide și acizi organici, precum și vitaminele PP, E și săruri minerale.

### Acțiune, proprietăți

Preparatele din frunze și fructele de afin au acțiune antidiareică, antiseptică, antiemetică, antiinflamatoare, diuretică, ușor coronarodilatatoare și hipoglicemiantă, antiaterogenă, de activator al regenerării retinei. Taninurile ajunse în tubul intestinal aglutinează bacteriile și opresc procesele de fermentație. Se consideră că efectul antidiareic observat în cazul preparatelor din afin are un mecanism de acțiune diferit de cel al dietei cu mere rase sau morcov. O parte dintre substanțele active pătrund în celulele peretelui intestinal formând o peliculă protectoare.



Extractul din frunze de afin scade nivelul de glucoză din sânge, potrivit unor cercetări mai noi, scade și nivelul trigliceridelor. Diverse studii experimentale au pus în evidență că antocianozidele din afin protejează vasele sanguine, cresc rezistența capilarelor sanguine și au proprietăți anti-edematoase. Cercetătorii italieni au descoperit, în cadrul unor experimente pe

animale de laborator, că această grupă de substanțe extrase din afin are efecte protectoare în ulcerul gastric indus de stres, medicamente, alcool și chiar față de ulcerul cronic indus de acidul acetic. Afinul are calități anti-ulcerogene promițătoare, datorită stimulării apărării locale a mucoasei stomacului. De asemenea, în ce privește retina, esențială în asigurarea unei vederi normale, substanțele active din afin stimulează regenerarea pigmentilor din fotoreceptorii retinieni.

Cercetările experimentale au arătat că flavonoizii conținuți în extractul apos de afin reprezintă un puternic factor protector care previne oxidarea colesterolului, putând juca astfel un rol în prevenirea aterosclerozei. Acțiunea acestor flavonoizi pare să fie mai intensă decât a acidului ascorbic (vitamina C). Proprietatea antiaterogenă a flavonoizilor din afin este exploatată de industria farmaceutică.

### **Indicații**

Preparatele fitoterapeutice din afin sunt recomandate în diaree, dispepsie, enterocolite, arterite ale membrilor inferioare, ateroscleroză cerebrală, hipertensiune arterială, sechele după infarct miocardic, diabet zaharat, tulburări ale metabolismului grăsimilor, în special în creșterea trigliceridelor, tulburări vasculare la persoanele vârstnice și la diabetici, gută, reumatism, infecții urinare.

### **Preparare și administrare**

Din frunzele de afin se prepară o infuzie folosind o proporție de 1 lingură de frunze uscate și fărâmișate, la 1 cană cu apă. Se bea ceaiul cald în cantitate de 2-3 căni pe zi. Infuzia din frunze de afin se poate folosi și în stomatite, sub formă de gargară, de 4-5 ori pe zi.

Din fructe se prepară un decoct concentrat din trei linguri de fructe la 0,5 litri de apă. Compoziția se fierbe 10 minute. Se consumă nefiltrat (lichidul împreună cu fructele) ca ceai cald, de 2-3 ori pe zi.

Fructele proaspete (bine spălate), congelate sau conservate prin alte mijloace, pot fi consumate în cantitate de 50-100 g zilnic, timp de 2 săptămâni.

Intră în compoziția comprimatelor Difabiol, Difebiom, a comprimatelor Fitodiab, Normodiab, a comprimatelor naturale antidiabetice (Plantavorel).

### Diverse

Afinele au un conținut rar întâlnit de vitamina C și A, putându-se consuma crude sau conservate pentru iarnă sub cele mai diverse forme: gem, jeleu, compot, sirop, suc etc.



## ALBĂSTRELELE

Albăstrelele (*Centaurea cyanus*) reprezintă denumirea populară a unei plante ierboase cu flori albastre, care crește mai ales în lanurile de grâu, concurând ca frumusețe cu florile de mac. De la albăstrele se recoltează în scop medicinal florile (*Flos Cyani*). Florile de albăstrele conțin pectine, substanțe amare, flavonoizi, compuși acetilenici.

Albăstrelele au proprietăți antiinflamatoare, astringente, diuretice, antiseptice și stimulează pofta de mâncare.

Infuzia se prepară din 1-2 linguri de flori uscate, la 1 cană cu apă. Se bea în trei reprize, înaintea meselor principale. Ca diuretic, se folosesc în amestec cu alte plante cu efecte sinergice.

Unii autori recomandă utilizarea externă a infuziei, din 2 linguri de flori la 1 cană cu apă, în tratarea conjunctivitelor sau blefaritelor, sub formă de comprese locale. Florile mai sunt folosite pentru îmbunătățirea aspectului unor amestecuri de plante medicinale.

### Utilizare

Albăstrelele se folosesc, în principal, în tratamentele legate de inflamațiile ochilor, în conjunctivite, în inflamații ale ploapelor.

Preparatele din albăstrele se folosesc și ca diuretic.

Potrivit specialiștilor, produsul terapeutic pe bază de albăstrele, acționează pe trei direcții: calmant, diuretic, astringent.

### **Denumiri populare**

Albăstreaua este denumită și albăstrică, albăstriță, vinețea, vinețică, (reg.) ghioc, zglăvoc, floarea-grâului, floarea-paiului, clopoțel, floare-vânăță, floarea paiului, iarba frigurilor, măturice, tătaișă vânăță. Numele de „Albăstrea” este uneori eronat folosit și pentru Cicoare.

### **Caractere morfologice**

- Tulpina este verde, muchiată, simplă sau ramificat .
- Frunzele sunt alterne, liniare, lungi pînă la 8—9 cm și înguste doar de 4—9 mm, alburii datorită perilor mătăsoși.
- Florile sunt albastre, grupate în antodii globuloase terminale; deși toate sunt tubuloase, ele sînt diferențiate și anume 7—12 marginale, sterile, cu formă de pâlnie și alte numeroase interne, fertile, mai mici, și cu nuanțe spre violaceu. Florile sunt dispuse mai multe la un loc, formînd un capitul, înconjurat de bractee de culoare verde, cu marginile acoperite cu dințișori bruni. Florile marginale sunt mai de dimensiuni mai mari, avînd forma unei pâlnii cu 5 dinți. Florile centrale sunt mai mici.
- Fructele sunt mici achene (3 mm), cu papus.

### **Compoziție chimică**

Compoziție chimică: poliene (centaur X), poliene (centaur Y); substanțe amare: centaurina (cnicina); un glicozid:

cicorina, mucilagii, tanin, un antocian glicozidic: cianina, antocianidine, săruri de potasiu și mangan.

Substanțele active importante: centaurina, pelargonină, cianină, tanin.



## ANASONUL

### Denumire, descriere și părți folosite

Anasonul (*Pimpinella anisum*) este o plantă cultivată, înrudită cu pătrunjelul (familia umbeliferelor), cu tulpină ramificată, care crește până la o jumătate de metru. Frunzele de la bază sunt ovale, cu margini zimțate, iar cele din partea superioară a tulpinii se divizează în fâșii înguste. Înfloreste în lunile iunie-august. De la anason se folosesc în scop medicinal fructele (*Fructus Anisi*) – popular considerate și numite semințe. Acestea au dimensiunea de 3-5 mm, o formă aproximativ ovoidală, mai subțire la unul din poli, au un miros caracteristic, plăcut, aromat. Se recoltează în lunile august-septembrie. Fructele sunt folosite și în industria alimentară ca aromatizant.

### Substanțe active

Fructele conțin numeroase substanțe și un ulei volatil. Uleiul este reprezentat de o cantitate mare de anetol, dar și anisaldehydă, acid anisic, eugenol. Pe lângă uleiul volatil, fructele de anason mai conțin și alte substanțe grase, proteice, glucidice, mucilagii, dianetol, cumarine, tocoferol, acizi polifenolcarboxilici. În literatură sunt amintite unele substanțe cu efect estrogenic.

### Acțiune, proprietăți

Preparatele medicinale din anason au proprietăți stomahice, carminative, eupeptice, antispastice. Substanțele active din anason stimulează secrețiile glandelor salivare, gastrice și intestinale, biliare și mamare. Acțiunea asupra căilor respiratorii se concretizează în efectul expectorant, de calmare a tusei.

### Indicații terapeutice

Anasonul, ca plantă medicinală, este utilizat frecvent în colicile abdominale, inclusiv la copii, în combaterea meteorismului, în anorexie, pentru stimularea digestiei, pentru stimularea secreției lactate, în infecții respiratorii, traheite, bronșite, mai ales în faza uscată a tusei.

### **Preparare și administrare**

Infuzia se prepară din ½ linguriță de fructe zdrobite, la 1 cană cu apă clocotită. Se lasă la infuzat 10-20 de minute, după care se strecoară. Se beau cel mult 3 căni pe zi.

Pentru stimularea poftei de mâncare se bea cu o jumătate de oră înainte de mesele principale. Pentru calmarea colicilor la sugari se prepară o infuzie mai slabă din 6-8 fructe la 100 ml de apă. După răcire și strecurare, se dau 3-6 lingurițe, în funcție de vârstă. La copiii peste 5-6 ani, dozele sunt asemănătoare cu ale adulților.

Pentru stimularea secreției lactate la mamele care alăptează se poate folosi o infuzie preparată din anason în amestec cu chimensau fenicul.

Ceaiurile nu se păstrează mai mult de o zi, iar administrarea îndelungată nu este dorită.

Uleiul volatil se poate administra în doză de 2-3 picături.

Fructele de anason intră și în compoziția siropului expectorant.

### **Precauții, contraindicații, efecte adverse**

Nu este indicat în gastrite, ulcer gastric și duodenal, enterocolite acute și cronice. În doze prea mari, uleiul volatil poate să ducă la apariția unor manifestări toxice inițial concretizate prin stare de excitație apoi fenomene de paralizie musculară, tremor, stare de euforie sau somnolență.

Anasonul trebuie administrat cu grijă la copiii mici, numai în dozele arătate, sub formă de infuzii slabe și nu este recomandat la cei care suferă de gastrită sau boală ulceroasă.

### **Diverse**

Ca aromatizant, este folosit în numeroase preparate galenice, precum și în produse alimentare, bomboane etc.



## ANGELICA

### Denumire, descriere, părți folosite

Angelica (*Angelica archangelica*) este o plantă ierboasă înaltă, din familia umbeliferelor, care crește mai mult în regiunile montane, fiind ocrotită de lege. Numele ei se leagă de o sărbătoare religioasă, praznicul Sfântului Arhanghel Mihail, în preajma căreia planta înflorește. Angelica are o istorie bogată, mai ales în tradiția populară occidentală, unde se considera că prezenta ei tine departe spiritele rele și ferește de ciumă. Prin părțile noastre, era folosită în aromatizarea unor băuturi alcoolice, haiducul Pinte Viteazul fiind cunoscut datorită preferințelor sale pentru pălincă aromatizată cu angelică. În scopuri medicinale se recurge la planta cultivată, de la care se recoltează rădăcinile (*Radix Angelicae*), de culoare închisă, negricioasă și cu miros aromat caracteristic.

### Substanțe active

Rădăcina conține ulei volatil în a cărui compoziție intră principii cumarinici, angelicina, xantotoxina, imperatorina, bergaptenul. Mai conține acizii cafeic, clorogenic, angelic, fumaric, oxalic, acizi grasi, taninuri, substanțe glucidice.

### Acțiune, proprietăți

Substanțele fitochimice din rădăcina de angelică au proprietăți tonice, stimulente, carminative, stomahice. Uleiul volatil din angelică are efecte excitante asupra sistemului nervos central, la administrare în doze mici, în timp ce la doze mari manifestă o acțiune puternic inhibitoare, deprimantă, afectând chiar luciditatea.

### Indicații terapeutice

Fitoterapia cu angelică este utilizată în afecțiuni ale stomacului însoțite de anaciditate sau hipoaciditate, pentru stimularea poftei de mâncare. Uleiul volatil se recomandă în anorexie, dispepsii, meteorism. Uleiul eteric de angelică se mai folosește și extern în terapia reumatismului.

### Preparare și administrare

Pentru prepararea unui decoct se folosește 1 linguriță de pulbere de rădăcină, la 1 cană cu apă. Se lasă la fiert cca 2 minute după ce dă în clocot. Se ia de pe foc și se lasă vasul acoperit încă 15 minute. Se strecoară și se lasă să se răcească. Se poate folosi 1 cană pe zi, dar în nici un caz mai mult de 2 cani. Alte preparate din rădăcină de angelică sunt maceratul, tincturile. Uleiul volatil de angelică se administrează în doze foarte mici de 0,05-0,3 g într-o priză.

### Precauții

Având în vedere efectul negativ al dozelor mari, se recomandă folosirea cu maximă prudență atât a preparatelor din rădăcină de angelică, cât mai ales a uleiului volatil. Este contraindicată la femei în timpul sarcinii.

### Moduri de utilizare:

- Decoct : trei linguri la un litru de apă; se fierbe cinci minute, apoi se infuzează încă zece minute.
- Macerat în vin: o mână mică de tulpini la un litru de vin roșu; lăsați să se macereze opt zile.

### Reglează ciclul menstrual

- Faceți cure de o săptămână pe lună în momentul ciclului menstrual. Se recomandă îndeosebi pentru **calmarea durerilor menstruale**, deoarece micșorează contracțiile uterine.

### Digestivă:

- Împotriva problemelor digestive, se recomandă infuzia de plante întregi proaspete. Ceaiul de angelică se recomandă pentru calmarea spasmelor intestinale și durerilor cauzate de colite.
- Favorizează eliminarea bilei, fapt ce facilitează digestia și previne gazele intestinale, aerofagia și balonarea.

### Fortifiantă și tonifiantă:

- Se recomandă convalescenților să bea în fiecare zi câte două pahare de vin de angelică (macerat în vin). Acest tratament poate fi utilizat și în perioadele de epidemie, pentru stimularea organismului.

### **Acțiune calmantă și de echilibrare a sistemului nervos:**

- În acest caz, se utilizează infuziile de frunze cu băile agrementate cu infuzii de plante întregi (patru mâini la o baie).

### **Pentru uz extern:**

- Se utilizează în comprese pentru calmarea durerilor de artrită sau de reumatism. Antiseptic, decoctul de angelică se recomandă și pentru curățarea plăgilor și a leziunilor superficiale, precum și în gargară, împotriva afecțiunilor cavității bucale.

### **Părți utilizate**

Planta trebuie uscată imediat după recoltare! Este utilizabilă doar timp de un an după recoltare! Rizomii cu rădăcini se recoltează la sfârșitul verii – începutul toamnei (lunile august, septembrie, octombrie în al doilea an de cultură) sau primăvara (martie-aprilie). Frunzele se recoltează în lunile iunie – iulie. Tulpinile tinere: iunie, iulie. Florile și fructele: iulie.



### **Angelica de pădure**

**Denumire științifică:** Angelica sylvestris.

**Denumiri populare:** angelină, iarba îngerilor, anghelică – aceleași ca și pentru Angelica archangelica.

#### **Prezentare**

Angelica de pădure este o erbacee de mari dimensiuni – poate atinge doi metri.

Apartine familiei umbeliferelor. Rizomul este

puternic, gros. Frunzele, grupate câte două sau trei, au formă penat-sectată. Angelica de pădure este o plantă care înfloreste târziu, în partea a doua a verii, prin iulie și august, florile fiind roze sau roșiatică. Mediul de viață al acestei plante se află în zone ceva mai umede, în preajma apelor curgătoare, în lunci, pe fânețe, în păduri.

Pentru terapii medicinale se folosesc, cu precădere, rizomii (împreună cu rădăcinile), dar și semințele. Se poate utiliza și planta întreagă. Preparatele care se obțin sunt aceleași ca și la Angelica archangelica, adică infuzie, tinctură, pulbere de rădăcină, vin tonic, cremă.

**Substanțe active importante:** ulei esențial, cumarine, ostol, angelicină, imperatorină.

### Întrebuințări

Rizomii și rădăcinile de angelică de pădure au o acțiune stomahică notabilă, reglând activitatea tractului gastro-intestinal, revigorând această activitate. Angelica de pădure este recomandată, încă din vechime, ca remediu în bolile de rinichi. Preparatele obținute din angelică de pădure sunt indicate, de asemenea, în anorexie (lipsă de poftă de mâncare), mai ales atunci când aceasta apare în contextul unor afecțiuni pe fond nervos. În acest caz, specialistii recomandă utilizarea unui preparat de angelică de pădure sub formă de infuzie.

În general, angelica de pădure este considerată un revitalizant puternic, tratamentele cu extractele din această plantă trezind organismul la o nouă viață. Angelica de pădure se întrebuințează, prin tradiție, și în medicina veterinară.



## ANGHINAREA

### Denumire, descriere și părți folosite

Anghinarea (*Cynara scolymus*) este o plantă ierboasă de origine mediteraneană, la noi cultivându-se mai ales în regiunile din sudul țării. În primăvară se dezvoltă frunze lungi depășind la 1 m și late de 30 cm, cu margini crestate, de culoare albicioasă, cu peri dese. Fiind sensibilă la temperaturi scăzute, pe timpul iernii trebuie protejată de frig prin acoperire cu frunze sau paie. În al doilea an, dintre tulpinile înalte apar și flori mari de

culoare violacee și formă globuloasă. Frunzele de anghinare (*Folium Cynarae*) au gust amar și se recoltează de 3-4 ori pe an, după maturizare, încă din primăvară, în lunile iunie-septembrie.

### Substanțe active

Frunzele de anghinare conțin polifenoli (cinarina și alți produși clorogenici), flavonozide (cinarozida, scolimozida), un principiu amar (cinaropicrina), cinaratriol, compuși sterolici (taraxasterol, pseudotaraxasterol, stigmasterol și betastigma-sterol).

## **Acțiune, proprietăți**

Preparatele din anghinare au acțiune coleretică, colagogă, antitoxică hepatică, hipolipemiantă, diuretică, stimulează excreția colesterolului prin bilă, scad nivelul de colesterol din sânge și stimulează pofta de mâncare.

Extractul de anghinare stimulează secreția de bilă, precum și regenerarea celulelor hepatice, ajutând la neutralizarea și eliminarea substanțelor toxice de către ficat și având un efect asemănător cu cel al silimarinei. Efectul coleretic al extractului de anghinare a fost confirmat prin studii clinice dublu-orb. Infuziile din frunze de anghinare pot duce la ameliorarea durerilor din crizele hepatice, la diminuarea senzației de greutate și la reducerea balonării.

Administrarea de preparate din anghinare în diferite forme de icter duce la o creștere a eliminării urinare cu dispariția sărurilor și pigmentilor biliari din urină, scaun și piele.

Deși acțiunea hipocolesterolemiantă este cunoscută de mult timp și dovedită prin studii, totuși mecanismul de acțiune nu este încă destul de bine clarificat. Cinarina, una dintre substanțele care i se atribuie efectul de scădere a colesterolului sanguin, spre deosebire de acidul nicotinic, folosit și el pentru limitarea nivelului de colesterol din sânge, dar cu importante efecte adverse, nu dă naștere la fenomene secundare nedorite.

Studiile experimentale recente arată că extractul apos din frunzele de anghinare inhibă în mod indirect, dar eficient, biosinteza colesterolului la nivelul ficatului. Efectul este cu atât mai accentuat, cu cât doza administrată este mai mare și pare să persiste cca 20 de ore, chiar și după îndepărtarea extractului. În aceste studii, cel mai intens efect de inhibiție a sintezei colesterolului l-au avut luteolina, cinarozida și, într-o măsură mai mică, acidul clorogenic.

Alte studii pe culturi de celule au pus în evidență importante proprietăți antioxidante, ceea ce îi face pe cercetători să considere extractul apos de anghinare un agent promitător de protecție a celulelor în fața stresului oxidativ.

## **Indicații terapeutice**

Anghinarea, ca remediu fitoterapeutic, este indicată în insuficiențe hepatice și renale, hepatită cronică și ciroză hepatică, calculoză biliară, ateroscleroză, hipercolesterolemii, anorexie, balonare, ad-juvant în tratamentul hipertensiunii arteriale, intoxicații. Eficiența extractelor de anghinare în tratamentul disfuncțiilor hepatice și biliare, în diverse afecțiuni digestive cum ar fi senzația de balonare, inapetența, greutatea și durerile abdominale, a fost dovedită în numeroase studii clinice. În plus, fitoterapia cu extracte de anghinare pare să nu prezinte riscuri semnificative, deoarece dozele terapeutice sunt sub nivelul dozelor toxice.

## **Preparare și administrare**

În afecțiunile hepato-biliare se prepară o infuzie din 2 lingurițe de plantă uscată și mărunțită, la 300 ml apă. Se bea în trei reprize, cu 30 de minute înainte de mesele principale. Până la servirea mesei se recomandă ca pacientul să stea culcat pe partea dreaptă. După 10 zile, preparatul se poate face mai concentrat (4 lingurițe la 300 ml apă), iar după alte 10 zile, cu prudență, se poate prepara infuzia din 5 lingurițe de plantă uscată, la 300 ml apă. Tratamentul se poate relua, dacă mai este necesar, după o pauză de o lună. În mod curent, frunzele de anghinare se asociază cu diferite plante medicinale (mentă, pelin, brusture etc.).

Anghiolul, respectiv Anghiolul cu săruri de magneziu, preparate comercializate prin farmacii, sunt o alternativă fitoterapeutică ușor de procurat și administrat în afecțiunile hepato-biliare acompaniate de balonare, indigestii etc.

O formulă recomandată în Indexul fitoterapeutic este constituită din 9 părți frunze de anghinare și 1 parte frunze de mentă. O lingură din acest amestec de frunze se infuzează într-o cană cu apă. Se bea caldă, în înghițituri mici. Se pot administra 2-3 căni pe zi.

Un alt amestec din care se poate prepara o infuzie este format din frunze de anghinare – 3 părți, fructe de armurariu – 3 părți, inflorescențe de pelin – 3 părți și fructe de anason dulce (fenicul) – 1 parte. Infuzia se prepară dintr-o lingură de amestec de produse, la 1 cană cu apă și se administrează la fel ca infuzia de mai sus.

Pentru stimularea poftei de mâncare se recomandă o infuzie din 1 linguriță de plantă uscată, la 1 cană cu apă și se bea câte ½ de cană înainte de masă.

Și în cazul afecțiunilor renale sau al hiperlipidemiilor, infuzia se prepară la fel, administrându-se 2-3 căni pe zi.

Întră în compoziția granulelor Instamixt, a comprimatelor Hepatobil și a preparatelor Anghiol, mai sus menționate.

## **Contraindicații**

Nu se administrează în stadiul acut al bolilor hepato-biliare și renale.

## **Diverse**

În țările din sudul Europei (Italia, Franța) precum și în SUA și Argentina, anghinarea se cultivă pe suprafețe extinse, fiind nu numai plantă medicinală, ci și alimentară. Baza cărnosă

a inflorescenței și bracteele se consumă ca aliment sub diverse forme, fiind considerată delicată.



## **ALOE VERA**

### **Denumire, descriere și părți folosite**

Aloea reprezintă numele mai multor specii de plante exotice originare din Africa a căror caracteristică principală sunt frunzele cărnoase, zemoase în interior, și florile mari, galbene sau roșii, cu aspect deosebit de decorativ. Datorită frunzelor sale succulente cu margini zimțate, mulți oameni consideră în mod greșit că aloea este un soi de cactus. De fapt, ea face parte din

familia Liliaceae, fiind deci rudă cu usturoiul și ceapa. Există numeroase specii de aloea, dintre care mai renumite sunt Aloe barbadense, Aloe africana, Aloe candelabrum etc. Denumirea de Aloe vera (în latină, „Aloe adevărată”), era dată în trecut speciei despre care se credea că are cele mai pronunțate efecte medicinale. Astăzi se știe că există mai multe specii de aloea care au efecte identice sau comparabile cu cele ale speciei numite „adevărate”.

Aloea-medicament sau aloea-drog este un produs farmaceutic obținut din frunze prin concentrare. Mai frecvent se folosește gelul de aloea, suc gelatinos din interiorul frunzelor recoltat proaspăt din frunzele mari de la baza plantei.

### **Substanțe active**

Aloea-medicament conține aloină și alți derivați antrachinonici.

Gelul de aloea conține substanțe polizaharidice (glucomanan), acizi organici, substanțe antibiotice, aminoacizi, saponine, săruri minerale.

### **Acțiune, proprietăți**

Aloea-drog, în funcție de doza administrată, are efecte diferite. Dozele de 0,01-0,02 g au efect stomahic, colagog și emenagog. În doze de până la 0,1-0,2 g are efecte laxative, în timp ce dozele mai mari (0,2-1g) au efect purgativ drastic. Gelul de aloea are proprietăți antiinflamatoare, cicatrizante, deregenerare a țesuturilor lezate, anestezic local, antiseptic.

### **Indicații terapeutice**

Aloea-drog poate fi administrată în constipația rebelă, dar numai la indicația medicului.

Sucul proaspăt de aloe, sau gelul, este folosit pe scară largă pentru efectele lui benefice în caz de arsuri, răni, și alte leziuni ale pielii cum ar fi, de exemplu, înțepăturile de insecte.

### **Preparare și administrare**

Pentru aplicarea tratamentului cu gel de aloe se procedează în felul următor: se taie o bucată de 5-10 cm dintr-o frunză bine dezvoltată a plantei, după care, bucata se secționează în două, în lungime. Gelul din interiorul frunzei se aplică pe plaga în prealabil spălată și se lasă să se usuce.

### **Precauții, contraindicații**

Datorită efectelor sale drastice, aloea-drog trebuie utilizată cu cea mai mare prudență, numai la indicația medicului și numai pe perioadă scurtă. Supradozarea poate duce la apariția unor efecte nedorite cum ar fi colicile și deshidratarea. Aloea-drog este contraindicată la copii, bătrâni, femeii însărcinate și la cele care alăptează.

Folosirea gelului de aloe este, în general, sigură și fără riscuri. În caz de alergii, aplicarea sucului sau gelului de aloe trebuie imediat sistată.

### **Diverse**

Aloea a fost încă din antichitate una dintre cele mai prețuite plante medicinale. Izvoarele istorice spun că în timpul campaniei militare împotriva Egiptului, Alexandru cel Mare a aflat că pe o insulă din vecinătatea Somaliei creștea o plantă cu puteri vindecătoare miraculoase. Socotind că planta ar putea fi o armă secretă în beneficiul ostirii sale, a organizat o expediție pentru a intra în posesia ei. Ulterior a reieșit că era vorba de aloe.

Gelul de aloe este folosit ca materie primă în compoziția a numeroase produse cosmetice. De asemenea, gelul de aloe, simplu sau în combinație cu alte substanțe de proveniență vegetală, este comercializat de diverse firme ca supliment nutritiv cărui se atribuie o serie de proprietăți benefice. Cazuistica bogată și observațiile empirice extrem de numeroase sunt deosebit de impresionante în acest sens. Merită însă menționat faptul că valoarea terapeutică a sucului prelucrat la scară industrială, folosit în prepararea gelurilor, unguentelor, cremelor și lotiunilor, este incertă.



## ARBORELE TEMPLIER

### Denumire, descriere și părți folosite

Arborele templier (*Ginkgo biloba*) este originar din Asia, la noi crescând doar cultivat. Tulpina și ramurile formează o coroană ce se înalță până la 30-40 de metri. Foarte caracteristice sunt frunzele, formate din doi lobi triunghiulari alipiți, de culoare verde-închis, cu codiță lungă. De la arborele templier se utilizează în scop medicinal frunzele.

### Substanțe active și proprietăți

Frunzele de *Ginkgo biloba* conțin flavonoizi, reprezentând decvercetină, substanțe de natură terpenică numite generic ginkgolide, sescviterpene, aminoacizi, compuși antocianici și sistosterol. Extractele din frunzele arborelui templier induc o dilatare la nivelul vaselor sanguine cerebrale cu o creștere corespunzătoare a fluxului sanguin cerebral. O altă acțiune constatată este inhibarea agregării trombocitelor. În plus, s-a constatat că la administrarea preparatelor de *Ginkgo* se observă o ameliorare a memoriei și a capacității de concentrare.

### Indicații terapeutice și fiziologice

Preparatele din *Ginkgo* sunt indicate în insuficiența circulatorie cerebrală, mai ales la persoanele vârstnice, cu pierderea memoriei, anxietate, amețeli, depresie, confuzie, senilitate etc. Unele studii arată că *Ginkgo* este promitător și în tratamentul bolii Alzheimer, a cărei evoluție este îmbunătățită în cazul intervenției în primele stadii. Mai sunt indicate în migrene, tinitus de cauză vasculară, insuficiență cardiacă, tulburări de erecție, claudicație intermitentă și alte tulburări vasculare.

Pe de altă parte, preparatele din *Ginkgo* sunt utilizate pentru creșterea performanțelor mentale (memorie, concentrare).

### Administrare

*Ginkgo biloba* intră în compoziția mai multor extracte obținute pe cale farmaceutică. La noi se găsește sub forma soluției *Ginkgo-Biloba*, din care se administrează câte 2-3 linguri pe zi, precum și a comprimatelor Tanakan, administrare de obicei, în doză de 3 comprimate pe zi. Alte preparate se administrează conform indicațiilor din prospect.

## Precauții, efecte adverse

Studiile efectuate până în prezent nu au pus în evidență efecte adverse semnificative. La unele persoane pot să apară reacții alergice sau senzație de disconfort la stomac. În cazul apariției unor fenomene alergice, administrarea se întrerupe.



## ARMURARIUL

### Denumire, descriere și părți folosite

Armurariul (*Silybum marianum*) este o plantă ierboasă, care crește în regiunile mediteraneene și în Asia, iar la noi numai în culturi. Are tulpină dreaptă, înaltă de 1,5 metri, ramificată. Frunzele au margini prevăzute cu ghimpi și aspect marmorat, datorită nervurilor colorate în alb. Florile, deculoare roșie-violacee, sunt prevăzute și ele cu ghimpi lungi. Fructele sunt achene, de formă cilindrică și sunt recoltate în scop medicinal (*Fructus Cardui mariae*).

### Substanțe active

Fructele conțin silimarină, un complex format din silibină, sili-dianină, silimanină și silandrină. Mai conțin și aminoacizi, lipide, acid fumaric.

### Acțiune, proprietăți

Principiile active din fructele de armurariu au proprietăți hepato-protectoare. Sub efectul silimarinei, celula hepatică este protejată de acțiunea unor substanțe toxice foarte puternice, cum ar fi toxinele din ciupercile otrăvitoare. De asemenea, silimarina poate proteja celula hepatică de efectele adverse ale unor antibiotice ca tetra-ciclina.

### Indicații terapeutice

Preparatele din armurariu sunt indicate în tratamentul afecțiunilor inflamatorii ale ficatului, hepatite acute virale, hepatite cronice, hepatite toxice, etilism, ciroză hepatică, în diverse intoxicații care afectează celula hepatică. De asemenea, se poate administra

preventiv, în cazul suspiciunii ingestiei unor substanțe toxice (de exemplu, ciuperci necomestibile).

### Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 1 lingură de fructe de armurariu măcinat recent, la 1 cană cu apă. Se bea caldă, cu înghițituri mici, câte 1 cană cu 30 de minute înaintea meselor principale. Tratamentul se continuă timp de 2 săptămâni.

Intră în compoziția comprimatelor Silimarină, Legalon, capsulelor Hepatofalk.

### Contraindicații

Preparatele din armurariu și produsele farmaceutice corespunzătoare nu au în general efecte adverse, cu excepția unor cazuri de reacții alergice, situații în care se întrerupe tratamentul.



## ARNICA

Arnica (*Arnica montana*), numită sicarul-zânelor, este o plantă ierboasă, cu tulpina relativ înaltă și flori mari galben-portocalii, ce crește în regiunile muntoase, pe lângă pâraie, în locuri umede. Principiile active ale plantei au fost utilizate în afecțiunile cardiace și multe alte boli ca diuretici și antihelmintici. Supradozarea a dus în numeroase cazuri la accidente grave, manifestate prin gastroenterite severe, hipotoni musculară, colaps și chiar cazuri de deces, motive pentru care administrarea pe cale internă este contraindicată. Chiar și administrarea externă a preparatelor din arnică poate avea efecte iritante, cu apariția unor erupții și vezicule.

**Arnica** are proprietăți antiseptice, anti-inflamatoare, antibacteriene, decongestive și antifungice. De asemenea, stimulează formarea țesuturilor granulare și astfel se accelerează procesul de tratare.

Din florile de arnică se face un unguent care se întrebuințează la tratarea tenului palid, rănilor, echimozelor (vînație/vinețală) și arsurilor. **Oricum, trebuie de luat în considerație că**

**tinctura din florile de arnică aplicată poate s-o irite, iar în cazul în care e administrată intern în doze mici poate să provoace gastroenterită sau paralizia sistemului nervos central.**

În medicină, această plantă este întrebuințată și la vindecarea luxațiilor, infecțiilor bacteriene, cancerului de piele, bronșitei, amigdalitei, faringitei, gripei, virozei pulmonare, cistitei, nefritei, infecțiilor renale, insuficienței coronariene, hipertensiunii, anginei pectorale, durerilor de cap, parezei, semiparezei, insomniei, bățăilor rapide a inimii, coșmarurilor, spaimelor din timpul nopții, depresii, nevroza, isterie, etc.

#### **Mixturi din arnică:**

Tinctură de arnică— aceasta se recomandă în caz de traumă, entorsă și răni, fiind aplicată pe suprafața afectată. Intern, tinctura de arnică este administrată în doze a câte 3-4 în fiecare zi. Doza obișnuită constă dintr-o lingură de arnică diluată în aproximativ 100 ml de apă. De asemenea, se recomandă în tratarea problemelor de respirație. În acest fel, tinctura contribuie la efectul antibioticului recomandat de medic.

Tinctura de arnică a ajutat mult în cazul unei condiții proaste de sănătate, precum bolile renale.

Sunt recomandate gargarele cu această tinctură pentru a trata infecțiile la gât. În acest caz, mixtura se face din una sau două linguri de arnică dizolvată în jumătate de pahar de apă.

**Atenție!** Fiți atenți să nu mestecați mixtura.

Tinctura, de asemenea, poate fi folostă de persoanele sensibile la rece. Acestea pot să-și frece picioarele amorțite de frig sau pieptul.

**Atenție!** Tinctura de arnică poate deveni toxică dacă pe zi se administrează mai mult de 30 picături. Supradoza de arnică este foarte periculoasă, aceasta ducând la probleme de digestie, vome, chiar și diaree.

La copii mai mici de 7 ani, arnica poate fi administrată doar cu supraveghere medicală.

**Ulei de arnică— acesta e pregătit în următorul mod: se ia o mână de flori de arnica și se macină, apoi, praful se pune într-un vas, unde mai înainte a fost turnat 200 ml de ulei de dovleac sau soie. Mixtura se lasă la soare timp de 2 săptămîn, după care se ia și se strecoară.**

Pudră – pudra este obținută din flori de arnică uscate, măcinate cu rîșnița de zahăr. Apoi se strecoară ca să se obțină pudra. Este administrată în cantități mici de 4 ori pe zi.

**Din arnică se prepară și creme care sunt renumite pentru eficiența de a trata acneea.**



## Alunul

Alunele (*Corylus avellana*) cresc în toată Europa, Asia și o parte din America de Nord. Alunul face parte din familia **betulaceae** (*abedules*) și în trecut se cultiva pe mari suprafețe pentru hrană.

### Prezentare.

Alunul este un arbust din familia betulaceelor. Poate crește până la cinci metri înălțime. Florile sunt sub formă de mâțișori, iar frunzele, aproape ovale, au un pețiol de unu-doi centimetri. Fructele, adică alunele, seamănă întrucâtva cu ghindasau chiar cu jirul și se grupează câte două – patru la un loc. Alunul înflorește devreme, în martie. Crește prin pădurile de fag, de ulm, de stejar, în amestec cu arborii de bazăsau la margine, sub formă de tufișuri. Poate fi întâlnit și pe pajiști. Aria de răspândire – de la câmpie până la munte, frecvent în zona dealurilor. Valoare terapeutică au nu numai alunele, ci și frunzele și, mai nou, coaja sauramurile arbuștilor tineri. Importanți în terapie sunt și mâțișorii de alun. Din părțile cu valoare medicinală ale alunului se prepară infuzie, decoct și suc.

**Substanțe active importante:** azotați, calciu, fosfor, magneziu, potasiu, fier, cupru, vitaminele A și B, materii grase. Alunele de pădure sunt, datorită acestei compoziții de excepție, puternic nutritive și cu valoare energetică mare.

### Întrebuintări.

Alunele sunt considerate un leac foarte bun împotriva anemiei hemolitice, în timp ce extractul de frunze și coji sau de ramuri tinere este considerat eficient în periflebite. Cu proprietăți astringente, florile de alun (mâțișorii) pot fi utilizate în prepararea ceaiurilor sudorifice. Consumul alunelor este foarte important nu numai în terapii, ci și în menținerea unei stări generale bune. În mod obișnuit, alunele sunt asimilate repede și aproape în totalitate de organism, fiind foarte hrănitoare. Pentru practica gastronomică naturistă au fost puse la punct peste 20 de rețete pe bază de alune. Ca plantă medicinală, alunul se remarcă și prin puterea sa depurativă (de curățirea organismului), precum și ca fortifiant.

### Compoziție și proprietăți:

Tabelul compoziției arată cam așa:

| Exprimat in %            |      |                    |          |
|--------------------------|------|--------------------|----------|
| <b>Apa</b>               | 7,1  | <b>Vitamina B1</b> | 0,46 mg  |
| <b>Proteine</b>          | 17,4 | <b>Caroten</b>     | 0,265 mg |
| <b>Grasimi</b>           | 62,6 | <b>Vitamina C</b>  | 6,000 mg |
| <b>Hidrati de carbon</b> | 7,2  | <b>Calorii</b>     | 682      |
| <b>Minerale</b>          | 1,3  |                    |          |
| <b>Celuloza</b>          | 3,17 |                    |          |

**Aluna conține o foarte mare cantitate de ulei 48-66%, de aceea este foarte folosită ca materie oleaginoasă în alimentație.**

Alunele, de obicei, sunt consumate crude, mai ales că valoarea energetică a 15-20 alune echivalează cu masa ta de prânz, deoarece conține multe proteine și grăsimi. Din alune se mai face lapte, unt, biscuiți, etc.



### Arahidele

**Denumire științifică:** *Arachis hypogaea*.

**Denumire populară:** alune americane, alune de pământ.

#### Prezentare

Arahida este o erbacee anuală, originară din America de Sud. Este considerată ca fiind plantă leguminoasă. Aparține familiei papilionaceelor. Înălțimea acestei plante nu trece de 35 cm. Florile au culoarea galbenă. Fructele, desi se formează în partea aeriană a plantei, se coc în pământ.

**Substanțe active importante:** grăsimi (în cantitate mare, aproape 50% din conținutul alunei), protide (de asemenea în cantitate mare – până la 30%), numeroase săruri minerale, vitaminele A, B1, B2, F, tanin.

## Întrebuințări

Arahidele sunt deosebit de hrănitoare. Proprietățile lor medicinale nu sunt foarte importante, dar merită luate în seamă. De pildă, consumul de arahide impulsionează activitatea ficatului și a bilei. A fost evidențiată, de asemenea, contribuția compusilor din arahide la combaterea îmbătrânirii țesuturilor. Arahidele sunt un aliment utilizat frecvent și cu bune rezultate în situații de surmenaj intelectual, în oboseală fizică accentuată, în facilitarea tranzitului intestinal. Sunt cunoscute și ca un factor de calmare și reechilibrare a activității rinichiului. Uleiul de arahide este remarcat ca un agent activ de reducere a colesterolului, contribuind astfel la profilaxia unor mal cardiovasculare.

Naturistii recomandă consumarea arahidelor în stare crudă, deoarece numai sub această formă calitățile lor nutritive, energetice și medicinale rămânând intacte.



## Agrișul

**Denumire științifică:** Ribes uva-crispa sau Ribes grossularia.

**Denumire populară:** pomușoare.

### Prezentare

Agrișul este un arbust cu o înălțime, la maturitate, cuprinsă între 60 și 150 cm.

Apartține familiei saxifragaceelor. Ramurile sale sunt spinoase, iar frunzele păroase, au formă lobată. Florile, de culoare verzuie sau roșcată, de mici dimensiuni, apar la baza frunzelor în lunile aprilie și mai. Fructele, cunoscute sub numele de agrișe, sunt comestibile, gustul fiind dulce-acrișor. Reduse ca dimensiune, agrișele au formă ovoidală sau chiar sferică. Culoarea lor poate fi verzuie, gălbuie sau chiar roșiatică. Recoltarea agrișelor se face pe tot parcursul verii. Agrișul crește în zona montană și subalpină, prin tufărișuri și păduri. Apare și sub formă cultivată, agrișele fiind prelucrate, cu succes, în industria alimentară. Agrișele au și o mare valoare medicinală, fiind bogate în săruri minerale și vitamine. În practica naturistă, și nu numai, se face cură de agrișe, ajungându-se să se consume, în curele de dezintoxicare, până la 1 kg de agrișe pe zi.

**Substanțe active importante:** vitaminele A, B1, B2, C și P, calciu, potasiu, sodiu, fosfor, acizi – mai ales acidul citric, dar și acidul malic sau tartric, pectine.

## Întrebuințări

Agrișele sunt fructe mult căutat de naturiști. Datorită conținutului lor, foarte bogat în vitamine și săruri minerale, sunt recomandate în alimentația copiilor, fiind socotite „fructul vacanțelor de vară” petrecute la munte (agrișele sunt un excellent tonic-aperitiv, dar și un bun digestiv). În practica medicală curentă, agrișele sunt utilizate datorită calităților lor laxative și depurative. Au efecte, de asemenea, și în suferințele reumatice, în gută, în afecțiunile cardiace. Totodată, sunt un bun regulator al activității digestive și hepatice, precum și un diuretic natural și eficient. Agrișele sunt recomandate, cu încredere, și în curele de slăbire.



## Amăreala

**Denumirea științifică:** Polygala amara; Polygala vulgaris.

**Denumire populară:** șopârliță.

### Prezentare

Amăreala este o erbacee de mici dimensiuni – maximum 20 cm – cu flori ce pot fi albe, violete, albastre, cel mai adesea albastre. Modesta plantă cunoscută sub numele de amăreală aparține de familia poligalaceelor. Rizomul este scurt, iar partea aeriană a acestei plante se prezintă sub formă de tufă. Înfloarește la sfârșitul primăverii și aproape toată vara. Amăreala crește prin fânețe, pe marginea drumurilor, pe terenuri înțelenite. Fructul este o capsulă.

În cazul amărelii, valoare medicinală are toată planta, gustul ei fiind, după cum îi spune și numele, puternic amar. Uneori se folosesc doar florile, probabil datorită concentrației mai mari de substanțe active. În practica medicală se utilizează, de obicei, sub formă de decoct, mai nou și sub formă de extract.

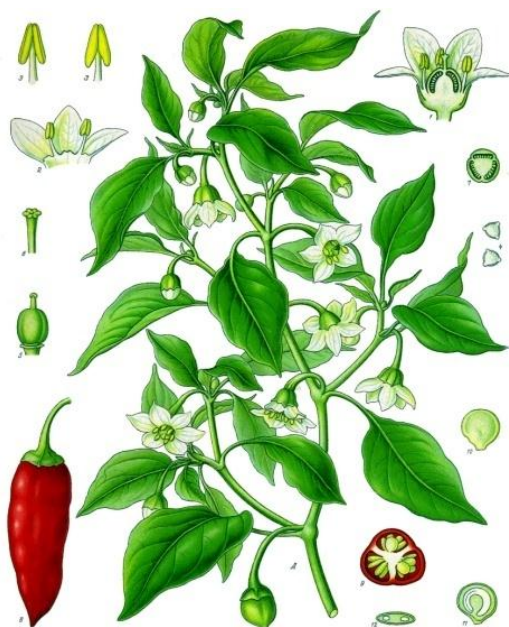
**Substanțe active importante:** poligalina – aceasta fiind substanța care dă gustul amar apoi saponine, glicozide, alcoolul specific numit poligalită.

### Întrebuințări

Preparatele de amăreală au o puternică acțiune tonifiantă, determinând o mai bună funcționare a aparatului respirator, a stomacului, a sistemului nervos. Amăreala este recunoscută ca un agent activ în afecțiunile pulmonare, provocând o secreție bronșică masivă

care e, totodată, fluidifiantă și expectorantă. În cantități mari, preparatele de amăreală provoacă purgație și contribuie la buna desfășurare a menstruației.

Principalul domeniu de aplicație rămâne, însă, sistemul respirator, amăreala făcând parte din terapiile privind pneumonia, tuberculoza pulmonară, tusea convulsivă, bronșita. În tratamentele cu amăreală se recomandă a se folosi, întotdeauna, și un bandaj gastric, deoarece poate irita tractul digestiv.



## Ardeiul iute

**Denumire științifică:** *Capsicum annuum*.

### Prezentare

Ardeiul iute este o plantă anuală din familia solanaceelor. Are o talie redusă și o serie de particularități care, uneori, uimesc. Florile ardeiului iute, mici și numeroase, sunt grupate și au culoarea albă, roșie, galbenă sau violetă. În mod obișnuit, în culturile mari, ardeiul înflorește din iunie și până în septembrie. Fructele, binecunoscute tuturor din bucătărie și din farfuria cu mâncare, sunt verzi,

galbene sau roșii.

O plantă familiară, deci, celor mai mulți dintre noi, dar care încă ascunde destul de multe secrete. Utilizat în alimentația curentă, ardeiul iute este, de exemplu, mai puțin cunoscut ca plantă medicinală. În anumite condiții, ardeiul poate fi folosit chiar și ca plantă de ornament.

Pe lângă valoarea sa alimentară indiscutabilă, fructul ardeiului iute are și o valoare medicinală semnificativă. Pentru uz medicinal, din fructul de ardei se prepară pulbere, tinctură și chiar decoct.

**Substanțe active importante:** vitamina C în cantitate foarte mare, enzime, precum și vitaminele A, B1, B2. Conține o substanță care-i dă iuțeala, numită capsaicină.

### Întrebunițări

Folosit drept condiment, ardeiul iute a ajuns să fie prețuit, de-a lungul timpului, și ca plantă medicinală. Dacă e folosit în cantități moderate, ardeiul iute regularizează digestia.





## Asmățuiul

**Denumire științifică:** Anthriscus cerefolium.

**Denumiri populare:** hasmațuchi, asmațuchi, ha~maciucă.

### Prezentare

Asmățuiul este o erbacee din familia umbeliferelor. În varianta din flora spontană (Anthriscus silvestris) are o înălțime cuprinsă între 30 și 210 cm. Tulpina este ramificată, iar frunzele au formă triunghiulară și sunt de mari dimensiuni. Înfloreste în partea a doua a verii. Florile sunt albe, uneori gălbui. În flora spontană, asmățuiul crește în pădurile umbroase și umede, pe marginea râurilor sau în pajistile cu umezeală. Este cultivat pentru mirosul său, fiind folosit în bucătărie. De altfel, asmățuiul este considerat în primul rând o „verdeață” condimentară.

Pentru uz medicinal se recoltează, de obicei, frunzele și lăstarii, dar este utilă chiar și planta în întregul ei. Din asmățui se prepară diferite ceaiuri.

**Substanțe active importante:** vitaminele C, B1, B2, PP, ulei eteric, săruri minerale, substanțe azotoase.

### Întrebuințări

Datorită calităților sale medicinale, asmățuiul produce o relaxare generală a organismului, contribuind la detoxifierea acestuia. Acționează și ca un bun antiseptic respirator. Cercetări recente indică faptul că asmățuiul are și calități ce-l fac util în prevenirea cancerului. În mod frecvent, asmățuiul este folosit pentru stimularea digestiei. Cu extracte de asmățui se tratează și unele afecțiuni ale pielii, cum ar fi dermatozele, fiind utilizat și în proceduri cosmetice, mai ales în cele privind îngrijirea feței.

Asmățuiul are efecte pozitive și în gută, reumatism, scorbut, laringită, litiază renală (pietre la rinichi), hidropizie.



## Abrus precatorius

Abrus precatorius, numită și ochiul crabului, este o legumă cu frunze lungi penate. Seminele sunt adesea folosite ca margele și pentru confecționarea de instrumente de percizie. Sământa este foarte otrăvitoare, dar dacă este înghițită crudă și nesfărâmată nu va produce niciun rău.

Toxina prezentă în Abrus precatorius, numită abrină, este foarte apropiată de cea prezentă în ricin. Este o proteină dimerică alcătuită din subunitățile A și B. Intrarea abrinei în celule este facilitată de fixarea la filul B de anumite proteine transportoare situate la nivelul membranei celulare. În interiorul celulei filul A oprește sinteza proteică prin inactivarea subunității 26S al ribozomului. O moleculă de abrină va inactiva până la 1500 ribozomi pe secundă. Simptomele otrăvirii cu abrină sunt identice cu cele ale otrăvirii cu ricină, excepție făcând doza letală care pentru ricină este de aproximativ 75 de ori mai mare decât cea pentru abrină. O cantitate circulantă de abrină de mai puțin de 3 μg (micrograme) poate fi letală.

Seminele de Abrus precatorius sunt foarte apreciate în bijuteriile populare pentru culorile lor strălucitoare. O treime din boabă, care conține hibumab (cicatricea de ațeară), este neagră, pe când restul este roșu intens, sugerând o buburuză. A face bijuterii cu aceste semine este periculos deoarece au fost cazuri de moarte în somn prin înghițirea unor semine foarte mici. În China este considerat de mult timp drept un simbol al iubirii.

Aconitum napellus



## Aconitum napellus

Aconitum napellus este o specie de omag din familia Ranunculaceae, nativă din vestul și centrul Europei.

### Caracteristici

Este o plantă perenă ce crește până la 1m înălțime, cu frunze și tulpini fără "periori". Frunzele sunt rotunde, 5-10cm diametrul

br, divizate palmat în 5 până la 7 segmente lobate. Florile sunt purpuriu închis, subiri de forma unor câti de înălțime 1-2cm.

### **Subspecii**

Nouă subspecii sunt acceptate de Flora Europaea:

*Aconitum napellus* subsp. *napellus*. Anglia sud-vestică.

*Aconitum napellus* subsp. *corsicum* (Gayer) W.Seitz. Corsica.

*Aconitum napellus* subsp. *firmum* (Rchb.) Gayer. Europa centrală și de est.

*Aconitum napellus* subsp. *fissurae* (Nyar.) W.Seitz. Balcanii și Rusia sud-vestică

*Aconitum napellus* subsp. *hians* (Rchb.) Gayer. Europa centrală.

*Aconitum napellus* subsp. *lusitanicum* Rouy. Europa sud-vestică.

*Aconitum napellus* subsp. *superbum* (Fritsch) W.Seitz. Balcanii de vest.

*Aconitum napellus* subsp. *tauricum* (Wulfen) Gayer. Alpii estici, carpații sudici.

*Aconitum napellus* subsp. *vulgare* (DC.) Rouy & Foucaud. Alpii, Pirineii, Spania de nord.

Plantele native din Asia și America de nord trecute înainte ca *A.napellus* sunt acum tratate ca specii diferite.

Plantele sunt cultivate în grădini în zonele temperate pentru inflorescențele br asemănătoare cu niște epi ce înfloresc la începutul verii și pentru frunziul br atractiv.

### **Utilizare**

Ca celelalte specii din gen, este foarte otrăvitoare, generând într-atât de multă otrăvă cardiacă încât să poată fi folosită în timpuri vechi pentru a unge vârful suliei și al săgeilor.

A fost folosit în etno-medicină în concentrații scăzute în medicina tradițională chineză pentru a trata "răceala", în general "nebulă" și "deficiența Yang".

Aconite este un medicament homeopat făcut din *Aconitum napellus*.



## Bănuți

**Denumire științifică:** *Bellis perennis*.

**Denumiri populare:** bănuței, părăluțe.

### Prezentare

Această plantă erbacee, cunoscută sub numele de bănuți sau părăluțe, ajunge până la maximum 15 cm în perioada de maturitate, fiind prezentă, laolaltă cu alte ierburi și buruieni, mai ales pe fânețe – de la câmpie și până la munte. Face parte din familia compozitelor. Frunzele sunt dispuse într-o frumoasă rozetă. Florile, adunate în capitule, sunt mici și rotunde, remarcându-se prin colorit, fiind albe sau roșiatic. Datorită florilor sale, această plantă este cultivată și pentru decor.

În scopuri medicinale se folosesc florile și frunzele. Se prepară infuzie, tincturi, se extrage un ulei. În practica medicală se fac și comprese cu tinctură sau cu decoct de frunze și flori.

**Substanțe active importante** – compuşii acestei plante sunt puțin cercetați. Se știe doar că are în compoziția sa o esență,

care, se pare, este agentul medicinal principal.

### Întrebuințări

Preparatele de bănuți sunt un tonic pentru întregul organism, un revitalizant important. Au, de asemenea, proprietăți expectorante și febrifuge (reduc frisoanele, febra), fiind și un diuretic rapid.

Utilizare – atât extern, cât și intern. Potrivit prof. dr. Ion Gherman, pentru uz intern preparatele din bănuți se folosesc în cazul migrenelor, iar pentru uz extern în cicatrizarea rănilor. Totuși, lista afecțiunilor în care această plantă are efecte benefice este mult mai lungă: dermatoze, furunculoze, traumatisme, reumatism, gută, insuficiență hepatică și renală, astm, laringită.

Potrivit marelui specialist Jean Valnet, ceaiul preparat din „bănuți este recomandat copiilor slabi sau care nu se dezvoltă”.



## Bătrânisul

**Denumire stiințifică:** Erigeron canadensis.

### Prezentare

Bătrânisul este o plantă anuală, erbacee. Originară din America, acum este prezentă în toată Europa. Invazia acestei plante în Europa a început încă din secolul al XVII-lea. Face parte din marea familie a compozitelor. Frunzele bătrânișului sunt lanceolate, iar tulpina ramificată. Înfloreste în lunile iulie, august și septembrie, florile având culori diverse, cum ar fi alb-gălbui, albastru, liliachiu. Crește, ca orice buruiană nedorită, în culturi, dar și pe terenuri părăginite, pârloage, pe marginile drumurilor, în liziere. Apare și în

variantă cultivată, mai ales ca plantă ornamentală.

Pentru uz medicinal se recoltează planta întreagă, o importanță deosebită având florile. Din buruiana numită bătrânis se prepară infuzie și extract fluid, dar se administrează și sub formă de suc proaspăt.

**Substanțe active importante:** o grupă de uleiuri esențiale cu miros de chimen, tanin, rășini.

### Întrebuințări

Preparatele obținute din bătrânis au, în primul rând, efecte diuretice, contribuind la eliminarea acidului uric. Sunt, totodată, tonifiante. Potrivit specialiștilor, uleiurile esențiale obținute din această plantă au un rol deosebit în afecțiuni ale sângelui, determinând dezvoltarea globulelor albe. Ceaiurile de bătrânis sunt adevărate pansamente intestinale, contribuind, în caz de hemoragii, la refacerea tractului gastro-intestinal. Totodată, bătrânisul combate paraziții intestinali și reduce inflamațiile care apar în sistemul urinar. Este indicat, de asemenea, în reumatisme și gută.

Notabilă rămâne contribuția sa în procesul de dezvoltare și întărire a leucocitelor.



## BRÂNDUȘA DE TOAMNĂ

Brândusa de toamnă (*Colchicum autumnale*) este o plantă ierboasă fără tulpină. Din bulbul subpământean cresc direct frunzele alungite. Florile, foarte aspectuoase, dar toxice, apar toamna, după ofilirea frunzelor, și au culoare roz-violacee. De la brândusa de toamnă se recoltează în scop medicinal semințele și bulbul. Acestea conțin alcaloizi, derivați ai colchicinei, cu acțiune asupra ciclului de înmulțire a celulelor. Brândusa de toamnă este folosită la fabricarea pe cale industrială a unor preparate farmaceutice utilizate în tratamentul gutei, al leucemiilor și în general în bolile canceroase. Colchicina este un alcaloid cu toxicitate foarte pronunțată. Se recomandă evitarea contactului direct al tegumentelor cu produsele medicinale brute, inclusiv cu florile.

**Denumire științifică:** *Colchicum autumnale*.

### Prezentare

Erbacee micuță cu flori liliachii, cu înălțime până la 13 cm, brândusa de toamnă aparține familiei iridaceelor. Are o dezvoltare deosebită și îndelungată, ajungând la înflorire abia toamna târziu. Brândusa de toamnă crește în zonele de deal, în locuri umede. Fructul, de mărimea unei nuci, este otrăvitor, brândusa de toamnă fiind considerată o plantă toxică, deci o plantă periculoasă.

Pentru uz medicinal se recoltează semințele și bulbul, din care se obțin preparate cu aplicații deosebite, cel mai important și mai cunoscut fiind tinctura. Acest preparat va fi folosit cu maximă precauție și nu va fi lăsat sub nici o formă la îndemâna copiilor.

**Substanța activă importantă** este colchicina. Acest alcaloid se găsește mai ales în fructul brândusei de toamnă și are virtuți medicinale de excepție. În acest sens, în prezent se fac cercetări privind efectele colchicinei în boli grele, cum ar fi cancerul.

Cercetări mai noi asupra brândusei de toamnă au dus la sinteza unui alt compus, democolcina – mai puțin toxic decât colchicina – întrebuințat cu succes, se pare, în tratarea unor afecțiuni ale sângelui.

## Întrebuințări

Colchicina acționează deosebit de eficient în gută, fiind considerat remediul clasic în stoparea rapidă a atacurilor acestei afecțiuni. De precizat că orice tratament cu brândusă de toamnă se face numai și numai sub control medical. Altfel există riscul unor grave intoxicații, cu sfârșit letal.

Preparatele din brândusă de toamnă sunt cunoscute și ca un bun antinevralgic dar și ca un diuretic eficient.

Există și o legendă în legătură cu numele acestei plante periculoase. Se spune că în Colchida, o regiune din zona estică a Mării Negre, trăia Medeea, o renumită vrăjitoare. Ea a preparat o poțiune malefică și a lăsat să cadă o picătură pe pământ. Din acea picătură a răsărit brândusa de toamnă! Să notăm și faptul că în Evul Mediu brândusa de toamnă se folosea ca insecticid.



## BRUSTURELE

### Denumire, descriere, părți folosite

Brusturele (*Arctium lappa*), în unele părți numit și lipan sau scaiul-oii, este o plantă ierboasă bianuală. Este rezistentă la condiții extreme și crește în locurile cele mai nepretentioase, din regiunile de câmpie până la cele de munte. Brusturele are un aspect caracteristic mai ales datorită frunzelor foarte mari la bază care pot crește până la un diametru de aproape 60-70 cm, în unele locuri chiar mai mari. În zilele însorite de vară, frunzele sunt adevărate pălării de soare, aflate la îndemână oricui pentru protejarea capului împotriva insolației. Florile sunt globuloase, cu frunzulite protectoare (bractee) prevăzute cu

cârlige, din cauza cărora se agată cu usurință de haine sau de lâna oilor care trec pe lângă plante. În scop medicinal, de la brusture se folosește rădăcina (Radix Bardanae). Fiind puternică, bine reprezentată, adânc înfiptă în pământ, recoltarea este practic imposibilă fără o cazma.

### **Substanțe active**

Din punct de vedere cantitativ, cea mai bine reprezentată substanță din rădăcina de brusture este inulina. Alături de aceasta s-au pus în evidență săruri de potasiu, o oarecare cantitate de ulei volatil, acid cafeic, compusi polieni, săruri de potasiu. Cercetările mai recente, care s-au orientat spre analiza chimică a frunzelor și în special a semintelor, au evidențiat substanțe cu posibile efecte medicinale din clasa lignanilor (arctiină, neoarctiină, arctigenină, lapaol).

### **Acțiune, proprietăți**

Rădăcina de brusture este folosită pentru acțiunea sa diuretică, sudorifică, depurativă și ușor hipoglicemiantă. Unele cercetări experimentale sugerează existența unui factor cu acțiune antitumorală, antimutagenică. Alte studii experimentale făcute în Taiwan au constatat o posibilă acțiune hepatoprotectoare și antioxidantă. Cercetătorii taiwanezi presupun că substanțele fitochimice din rădăcina brusturei ar putea proteja organismul de efectele cancerigene ale radicalilor liberi.

În ce privește principiile active din semințe, cercetări făcute la Universitatea din Tokio arată că anumiți lignani din semințele de brusture pot contracara acțiunea factorului activator al agregării trombocitelor sanguine. Dacă aceste studii vor fi confirmate, brusturele va fi cuprins în lista factorilor protectori împotriva formării trombilor (cheagurilor) în vasele sanguine.

### **Indicații terapeutice**

Printre indicațiile clasice ale preparatelor de brusture se numără: afecțiunile renale, afecțiunile pielii (eczeme, seboree, acnee), furunculoză, guta, reumatismul.

### **Preparare și administrare**

Pentru uz intern, se prepară un decoct din 4 linguri de pulbere de rădăcină, la 1 litru de apă. Se bea până la 1 litru pe zi. De asemenea, se poate încerca maceratul la rece pregătit din 4 linguri de rădăcină, la 1 litru de apă. Macerarea se face timp de 6-8 ore. În diabet se recomandă infuzia din 1 lingură de rădăcină, la 1 cană cu apă. Din aceasta se beau 2-3 căni pe zi.

Pentru uz extern, se prepară un decoct din 2 linguri de rădăcină mărunțită, la 1 cană cu apă. Se strecoară după un sfert de oră și se folosește sub formă de comprese, frecții sau spălături locale.

Brusturele intră în compoziția tabletelor Antitox, a cremei Armon, a lotiunii antiseborice Hebe, a comprimatelor Imunovit și a soluției Herbasol.

### **Precauții, efecte adverse**

Literatura de specialitate a semnalat un caz izolat de intoxicație care se pare că s-a datorat contaminării cu atropină a preparatului administrat.



industria parfumeriei.

## **BUSUIOCUL-CERBILOR**

Busuiocul-cerbilor ( *Mentha pulegium* ), numit și mușelul de câmp, este o plantă ierboasă, cu flori violacee, care crește în locuri umede. Conține tanin, ulei volatil (pulegonă, mentonă, piperitonă). În medicina empirică este folosit pentru tratarea unor afecțiuni gastrice, pentru stimularea digestiei, pentru combaterea meteorismului abdominal, precum și în afecțiuni ale aparatului respirator, ca expectorant.

Infuzia se prepară din 1 lingură de frunze la 1 cană cu apă și se bea 2-3 cani pe zi. Uleiul volatil obținut din busuiocul-cerbilor trebuie folosit cu mare prudență, în doze strict limitate, deoarece supradozarea poate duce la reacții adverse severe. Nu se administrează femeilor însărcinate. În popor este utilizată ca insecticid, contra puricilor. Are utilitate în



## **BUSUIOCUL**

### **Denumire descriere și părți folosite**

Busuiocul (*Ocimum basilicum*) este o plantă de proveniență orientală, care de-a lungul timpului a ajuns nu numai să fie acclimatizată și cultivată în orice grădină, ci chiar să devină o caracteristică a culturii naționale. Busuiocul e o plantă cu frunze mărunte, dispuse pereche și flori mici albicioase. Planta în întregime este aromată la miros și la gust. Se recoltează părțile aeriene cu frunze tinere, cusă fără flori (Herba Basilici).

### **Substanțe active**

Uleiul volatil din busuioc conține linalol, eucaliptol, eugenol, estragol, camfor, anetol. Mai conține taninuri și saponozidetriterpenice, iar semințele conțin mucilagii.

### **Acțiune, proprietăți**

Busuiocul este folosit în fitoterapie pentru acțiunea sa antiseptică, carminativă, galactogogă, antiemetice, diuretică, antiinflamatoare, antifungică, febrifugă.

### **Indicații terapeutice**

Preparatele fitoterapeutice din busuioc sunt administrate în afecțiuni digestive, colici intestinale, meteorism abdominal, diaree, colită, în infecții ale căilor respiratorii, anorexie.

### **Preparare și administrare**

Infuzia se prepară din 1 linguriță de plantă la 1 cană cu apă. Se beau 3 căni pe zi. În infecțiile căilor respiratorii superioare, rinite, gripă, se recomandă și inhalările cu abur în care s-

au antrenat principiile active din busuioc. Se fierbe 1 lingură de plantă mărunțită, într-o cană cu apă. Se face o inhalatie dimineata si unaseara.

Intră în compoziția soluției Herbasol și a comprimatelor Plantofort.

### Moduri de utilizare

- Infuzie: două linguri la un litru; lăsați 10 minute.

### Favorizează digestia

Infuzia de busuioc este excelent în cazul micilor neplăceri digestive, precum **aerofagia**, **meteorismul** (flatulențele) sau **arsurile la stomac**, precum și a al durerilor de cap de origine digestivă. Tratamentul obișnuit este de două cești pe zi, după mesele principale.

**Busuiocul** posedă o acțiune **antispasmodică** și combate stările de greață. În cazurile de vomă se va utiliza o infuzie mai concentrată (o mână la un litru), acest tratament se poate de utilizat și în caz a răului de transport.

### Calmează sistemul nervos

Persoanele nervoase vor folosi o cură de **busuioc**, are ca funcție calmarea spasmelor și reechilibrarea **sistemului nervos** (două cești pe zi, timp de 10 zile). Aceasta mai este recomandată și împotriva **migrenei** de origine nervoasă și crește rezistența organismului la stres și oboseală. Pentru un somn liniștit, beți înainte de culcare o ceașcă de infuzie.

### Favorizează alăptarea

- Consumați după fiecare masă o ceașcă de infuzie, stimulează lactația.

### Pentru uz extern

Împotriva **aftelor**: ungeți-le cu ajutorul unui bețișor cu vată îmbibată în decoct concentrat de **busuioc** (două mâni la un litru de apă, fierte timp de 15 min.)

### Diverse

Frunzele proaspete sau uscate sunt apreciate în bucătăria românească și sunt folosite la aromatizarea diverselor feluri de mâncare, a mezelurilor, murăturilor, sosurilor și salatelor. Busuiocul este profund legat de credințele populare și de unele practici religioase. Proprietățile aparent neobișnuite ale apei „tratate” cu busuioc se datorează dizolvării în apă a uleiului volatil și a celorlalte principii active, cu acțiune dezinfectantă.

## Brad argintiu – *Abies alba*

**Brad argintiu** (*Abies alba*) este un brad de regiuni muntoase care crește în special în Europa în Munții Carpați, Pirinei și Alpi (*pe munți unde precipitațiile depășesc 1000 mm*) la altitudini între 500-1800 m.



**Acest copac este un conifer masiv care atinge înălțimea maximă de 60 metri, iar trunchiul cu lățimea de până la 1,5 metri.**

Acele acestui brad au o culoare verde închisă deasupra și două benzi lungi albe dedesubt, ating între 1,8 / 3 centimetri și nu mai mult de 0.5 mm în grosime.

Bradul Argintiu are conurile cu o lungime între 9-17 cm și 3-4 lățime, cu aproximativ 150-200 de solzi, fiecare solz având 2 semințe înaripate. Conul la maturizare se deschide și elimină semințele.

***Abies alba*** este înrudit cu bradul bulgar (*Abies borisiiregis*) și cu bradul sicilian (*Abies nebrodensis*), fiind diferit de aceștia și alți brazi euro-mediteraneeni prin frunzișul răsfirat, cu frunzele împrăștiate în toate direcțiile.

Bradul argintiu este prima specie folosită ca pom de Crăciun, dar a fost în mare parte înlocuit cu Bradul Nordmann.

**Lemnul este moale și alb, folosit pentru construcție generală și producerea hârtiei.**



**Uleiul de rășină extras din Bradul Argintiu este folosit în industria parfumurilor și se utilizează la creația produselor pentru baie.**

## Bobornicul

**Denumirea stiințifică:** Veronica beccabunga.

### **Prezentare**

Bobornicul este o erbacee perenă, aparținând familiei scrofulariaceelor. Ca plantă medicinală, bobornicul este mai puțin cunoscut, deși se găsește lesne în flora României, de la câmpie până sub munte. Iubeste umezeala și de aceea va fi găsit în preajma lacurilor, a apelor curgătoare, pe lângă izvoare. Bobornicul dezvoltă un rizom lung, târător, expus și nu prea consistent, tulpinile aeriene având între 10 și 60 cm. Înfloreste în mai~iunie, florile fiind albastre, albastru-deschis, semănând întrucâtva, cu cele de urzică moartă. Fructul de bobornic este o capsulă.

Pentru aplicații medicinale se culeg florile, fructele, tulpinile.

**Substanțe active importante:** un ulei volatil și glucozide.

### **Întrebunțări**

Uleiul volatil de bobornic are efecte calmante și expectorante. Se spune că extractul de frunze proaspete este un vechi remediu pentru curățirea sângelui, pentru purificarea sanguină. Potrivit medicinei populare, bobornicul este folosit în bolile de astm, tuberculoză și boli ale ficatului. Cercetări recente asupra virtuților acestei plante arată că este antiscorbutică și că poate fi utilizată cu bune rezultate în durerile de mijlocși de spate, precum și în scrofuloză. Sunt cunoscute și efectele diuretice ale acestei plante, suc din bobornic având, de altfel, însemnate proprietăți depurative. Un fapt deosebit de interesant – extrasul din bobornic, precum și tocătura, amestecul din această plantă (tulpini, frunze, flori) pot fi folosite, sub formă de comprese și cataplasme, în tratamentul pistruiilor. Tot compresele și cataplasmele cu bobornic se utilizează și împotriva hemoroizilor, pekingenilor, ulcerățiilor scorbutice.

Bobornicul este socotit, încă din vechime, drept leacul natural de purificare a sângelui și chiar a ficatului.



## **Bozul**

**Denumire stiințifică:** Sambucus ebulus.

**Denumire populară:** bozie.

### **Prezentare**

Bozul este o erbacee din familia caprifoliaceelor,

fiind înrudită cu socul. La maturitate poate ajunge până la doi metri înălțime. Creste, adesea, în colonii formând adevărate păduri în locuri umede, pe terenuri virane, prin pârlage, pe păsuni, la marginea pădurilor, în locuri părăsite. Are frunze mari, cu miros neplăcut. Bozul înfloreste în lunile de vară. Florile sunt albe, grupate în inflorescențe. Fructele se prezintă sub forma unor bobițe de culoare neagră.

Pentru nevoi medicinale se recoltează frunzele, florile, coaja rădăcinilor, fructele. Din flori se prepară infuzie, iar din fructe și coajă se poate obține un decoct.

**Substanțe active importante:** taninuri, esențe parfumate, zaharuri, acid malic, acid tartric, substanțe amare.

### Întrebuințări

Bozul are neasteptat de multe calități din punct de vedere medicinal: calmează tusea, favorizează transpirația, este diuretic, purgativ, depurativ. Florile de boz se folosesc în terapii împotriva bolilor infecțioase și a bolilor căilor respiratorii. Mult mai multe utilizări au fructele, frunzele și coaja cu care se tratează cistitele, nefritele, edemele, hidropizia, constipația. De asemenea, bozul este recomandat pentru tratamente în caz de contuzii, având, se pare, calități de agent revulsiv.

Deoarece preparatele de boz pot fi toxice (mai ales cele obținute din fructe), această plantă se va utiliza numai sub îndrumarea unui specialist.



### Brâncuța

**Denumirea științifică:** *Sisymbrium officinale*.

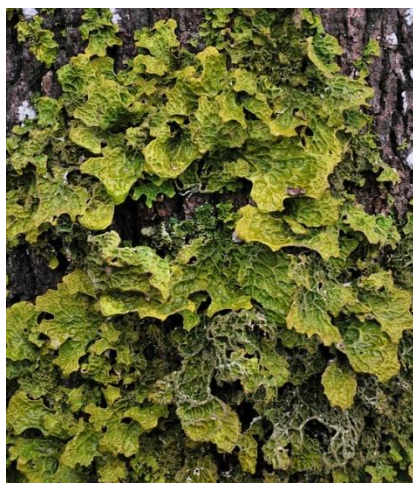
#### Prezentare

Brâncuța este o plantă erbacee aparținătoare familiei crucifereilor. Are tulpină păroasă și flori galbene. Înălțimea sa poate ajunge până la 70 cm. Pentru medicație se culeg frunzele, părțile tinere ale plantei, vârfurile cu tot florile de pe ele. Brâncuța este o plantă medicinală tradițională.

**Substanță activă importantă:** esența alilică.

### Întrebuințări

Confruntându-se cu răcelile, mosii si strămosii nostri trebuiau să se trateze cumva. Unul dintre aceste remedii a fost brâncuța si, fireste, poate fi si acum, dacă, cumva, nu ne convin medicamentele moderne. Cu brâncuța se tratează coardele vocale bolnave sau oboseite, precum si laringitele si faringitele, fiind un antiinflamator eficient. Cel mai cunoscut preparat din brâncuță este sub formă de infuzie, dar se poate folosi si sucul de brâncuță, cu condiția ca acesta să fie proaspăt. Pentru ca sucul de brâncuță să aibă un gust cât de cât acceptabil se va dizolva în el lapte, fiind bune si siropul sau mierea. Utilă în practica medicală este si tinctura de brâncuță, deocamdată mai puțin cunoscută si utilizată.



## Branca

**Denumirea stiințifică:** Lobularia pulmonaria.

### Prezentare

Brâncă este un lichen care poate fi întâlnit cu ușurință si în țara noastră, de la deal până la munte. Copacii-gazdă sunt îndeosebi fagul si arțarul, rareori molidul, lemnele căzute, pietrele. Brâncă poate atinge o lungime de 40 cm. Acest lichen se prezintă ca un lob vălurit, altfel spus un lob cu un relief pronunțat, culoarea fiind verzuie, uneori cu accente spre brun sau chiar verde, cu margini ușor galben-albăstrii sau albe. Prin urmare, un ciudat amestec de culori ce dă mister aceste ciudate plante.

### Întrebuințări

Medicina populară a introdus, din timpuri străvechi, această plantă modestă în rândul celor cu efecte curative. Astfel, practica de sute sau poate mii de ani a dovedit că preparatele din lichenul de brâncă combat bolile respiratorii, dând rezultate în procedeele terapeutice

asupra astmului bronic si a tusei. Substanța sau substanțele active pe care le conține brâncă produc efecte pozitive si în cazul bolilor de plămâni.



## Bobul

**Denumire stiințifică:** Vicia faba.

**Denumire populară:** fasole mare.

### Prezentare

Bobul este o erbacee anuală, fiind un membru important al familiei leguminoaselor. Tulpina poate ajunge la o înălțime de 1,20 metri, fiind muchiată, goală pe dinăuntru și foarte succulentă în perioada de maximă vegetație. Frunzele bobului sunt penat-compuse și arată foarte frumos. Această plantă, originară din Asia, poate fi întâlnită numai în culturi, de altfel din ce în ce mai rare chiar și în gospodăriile țărănești de tradiție. Florile bobului sunt albe, roz, chiar violet. Bobul înfloreste în lunile iunie și iulie, fructul fiind sub formă unor păstăi mari, cu coajă groasă. Semințele au de două sau trei ori dimensiunea unui bob de fasole, sunt ovale și ușor turtite și sunt excelente ca preparate alimentare.

Pentru uz medicinal se culeg florile, frunzele, păstăile tinere, boabele verzi, cojile păstăilor și, bineînțeles, boabele coapte. Principalul preparat medicinal este infuzia.

Pentru a ne da seama de importanța alimentară, dar și medicinală a bobului, trebuie să amintim faptul că în Antichitate grecii aveau o sărbătoare dedicată acestei plante-minune. În acea zi se ofereau zeilor, drept jertfă, vase mari cu bob gătit în diverse moduri.

**Substanțe active importante:** săruri minerale (pe bază de calciu, fier, natriu, magneziu, potasiu), protide, glucide, vitamine. În bob se găsesc proteine (în proporție de 25%), hidrați de carbon (50% – din care zahărul 10%, celuloza 7,5%), substanțe grase (1,5%), vitaminele A, B, C.

### Întrebuițări

Bobul este un aliment foarte hrănitor. Mii de ani a fost un element deosebit de important în hrana oamenilor. Putem da aici exemplul lui Pitagora, care își îndemna elevii să consume, cu toată încrederea, cât mai mult bob.

Ca efecte medicinale ale bobului putem menționa: diuretic, sedativ, tonic. Se folosește cu precădere în afecțiuni precum colici renale, cistite, cât și în bolile de prostată. În mod surprinzător, bobul este recomandat și în afecțiuni reumatismale.



### Brădisorul

**Denumire științifică:** Lycopodium clavatum.

**Denumire populară:** pedicuța, barba ursului, pălămidă.

### Prezentare

Brădisorul sau pedicuța este o ferigă, cu o tulpină lungă de până la un metru, culcată pe pământ, din care se ridică frunzele. Activitatea de producere a sporilor începe în iulie și se termină în septembrie. Sporii au culoarea galben-deschis. Plantă perenă, această ferigă face parte din familia lycopodiaceelor. Crește în pădurile din regiunile montane și submontane.

Pentru terapii medicinale se culeg sporii, din care se prepară o pulbere, cunoscută și sub numele de sulf vegetal. Unii specialiști în medicină naturistă opinează că se poate folosi chiar și planta în întregime.

**Substanțe active importante:** substanțe specifice (clavatină, anotină), flavone, săruri minerale.

### Întrebuințări

Din sporii de brădisor se face un preparat necesar, în primul rând, în tratarea unor afecțiuni dermatologice. Pulberea astfel obținută se folosește în tratarea eritemului sugarilor, în intertrigo, precum și în arsuri, dermatite, răni deschise – mai ales la copii. În uz intern, pentru afecțiuni cum ar fi litiazele, hepatitele, se utilizează un preparat obținut din întreaga plantă. Unii specialiști în medicină naturistă sunt de părere că preparatele de brădisor (pedicuța) sunt benefice și în tratamente împotriva tabagismului și alcoolismului.



## Brebenelul

**Denumire științifică:** *Corydalis cava*.

**Denumiri populare:** brebenea, breabăn.

### Prezentare

Brebenelul este o plantă care înflorește primăvara, acoperind solul pădurilor de la deal și câmpie cu un strat vegetal viu, multicolor și frumos mirositor. Sub numele de brebenel sunt cunoscute mai multe specii de plante cu trăsături comune, adică sunt erbacee perene, au structură asemănătoare și relativ aceeași compoziție chimică activă.

Brebenelul face parte din familia papaveraceelor. Tulpina este succulentă și rareori trece de 20 cm înălțime. Rizomul este dezvoltat și, de cele mai multe ori, gol pe dinăuntru. Florile, în culori albe, gălbui, roz, violete, purpurii, sunt melifere.

Pentru trebuințe medicinale se recoltează rizomii. Din tulpini și flori se poate obține un suc.

**Substanțe active importante:** trei compusi specifici – coridalină, coricavină și bulbocapnină. Bulbocapnina este o substanță toxică.

### Întrebări

Preparatele de brebenel au acțiune asupra sistemului nervos, făcând unele reglaje în buna funcționare a acestuia. De asemenea, preparatele de brebenel sunt folosite în afecțiuni cardiace, mai ales pentru reducerea tensiunii arteriale. Aceste preparate au influență pozitivă asupra funcționării tractului gastrointestinal.

Ca plantă medicinală, brebenelul este încă puțin cunoscut în țara noastră, deși compuşii săi activi arată că merită toată atenția.



## Broccoli

**Denumire științifică:** Brassica oleracea, var. botrytis.

**Denumire populară:** conopida broccoli.

### Prezentare

Broccoli se deosebește de conopidă prin partea comestibilă care nu este atât de aglomerată, ci mai rară, precum un chiorchine. Prin urmare, am putea spune că broccoli este o conopidă cu inflorescența mai rară. Această inflorescență poate fi verde, galbenă sau violetă, neexistând deosebiri în ceea ce privește conținutul și consistența. Broccoli este o legumă foarte fragedă și hrăitoare. Are și calități medicinale, recunoscute din ce în ce mai mult. Se consumă în salate (există foarte multe rețete, bine puse la punct), dar și gătită cu carne, cu paste, cu ouă, cu brânză, cu orez.

**Substanțe active importante:** conținut mare de vitamina C, vitamina K, betacaroten, săruri minerale, celuloză, glucide. Recent s-au descoperit doi compusi – sulforafan și indol-carbinol – care atestă broccoli ca o legumă utilă în profilaxia cancerului de stomac și de sân.

### Întrebări

Preparatele din broccoli sunt recomandate în avitaminoze, anemii, deranjamente digestive, în prevenirea cancerului pe tractul -intestinal, gastro în osteoporoză, în combaterea

hemoragiilor. Leguma numită broccoli este cunoscută și ca un ușor, plăcut și eficient depurativ gastro-intestinal.



## Bujorul de munte

**Denumire științifică:** *Rhododendron kotsschyi*.

### Prezentare

Bujorul de munte, numit uneori și smârdar, este un subarbust a cărui înălțime abia ajunge la 50 cm. Face parte din familia ericaceelor, fiind o plantă cu o tulpină mult ramificată. Rădăcina este, de

asemenea, foarte dezvoltată. Frunzele, lucioase, consistente și de mici dimensiuni, sunt dispuse altern. Florile, de culoare roșie, rareori roz sau albă, au un miros plăcut. Bujorul de munte înfloreste pe toată durata verii. Fructul este o capsulă.

Pentru uz medicinal se recoltează frunzele, ramurile tinere cu tot cu flori, florile. Se prepară infuzie, decoct, extract.

**Substanțe active importante:** ulei eteric, taninuri.

### Întrebări

Se spune despre preparatele medicinale de bujor de munte că au proprietăți afrodisiace. Este, de asemenea, cunoscut faptul că au efecte pozitive în bol de ficat, precum și în afecțiuni respiratorii.

În cantități mari, preparatele pe bază de bujor de munte pot fi toxice.



## Buretele de stejar

**Denumirea științifică:** *Boletus ignarius*.

**Denumire populară:** iască.

## Prezentare

Este vorba, de fapt, despre două genuri de ciuperci – Fomes si Phellinus – care cresc în pădure, pe tulpinile copacilor bătrâni, mai ales pe stejari si fagi. Aceste ciuperci sunt folosite ca materie primă pentru prepararea a ceea ce noi numim iască. Buretele de stejar crește sub forma unei copite de cal sau a unei etajere. Trăind pe copaci, buretele de stejar produce, în timp, putregaiul alb al lemnului.

## Întrebuițări

În medicina populară, buretele de stejar a fost folosit, multă vreme, pentru oprirea sângerărilor si tratarea rănilor. În natură, în lipsă de altceva, se utilizează ca pansament, fiind un hemostatic destul de puternic. Este posibil să aibă si proprietăți antimicrobiene.



## Buruiana de trânji

**Denumire științifică:** Neottia nidus-a vis.

**Denumire populară:** trânji.

### Prezentare

Buruiana de trânji este o plantă perenă, saprofită (adică se hrănește cu resturi de plante aflate în descompunere). Face parte din familia orhideelor, fiind de fapt, o orhidee de pădure. Fiind o plantă saprofită, buruiana de trânji crește pe solul bogat în putregaiuri al pădurilor, mai ales al pădurilor de foioase. Datorită modului său de hrănire, rădăcinile sunt cărnoase, dezvoltate, încâlcite. Buruiana de trânji nu are clorofilă. Florile au culoare închisă, brună si miros a miere de pădure. Planta înfloreste în lunile mai, iunie si iulie. Fructul este o

capsulă.

## Întrebuițări

În medicina populară românească, buruiana de trânji este cunoscută ca un important remediu în tratarea hemoroizilor.



## CASTANUL SĂLBATIC

### Denumire, descriere și părți folosite

Un binecunoscut arbore foios, castanul (*Aesculus hippocastanum*) crește în parcuri, pe marginea aleilor sau străzilor, atingând înălțimi de 30 de metri. Părțile folosite în scop medicinal sunt scoarța (*Cortex Hippocastani*) și castanele, adică semintele (*Semen Hippocastani*), de formă aproximativ semisferică și de culoare maro-roșcat, cu suprafața lucioasă. Un arbore matur poate produce anual între 50 și 60 kg de castane. Castanele se recoltează în septembrie și

octombrie, pe măsură ce cad din copac.

### Substanțe active

Semințele conțin amidon, albumine, grăsimi, saponine (escină), principii amare, tanin, flavonoizi. Scoarța conține o cantitate mare de tanin, precum și substanțe cumarinice de tipul oxicumarinei și esculinei.

### Acțiune, proprietăți

Substanțele active din semințe le conferă castanelor proprietăți antiinflamatoare, antiedematoase și produc vasoconstricție venoasă. Principalele proprietăți au fost dovedite atât prin studii experimentale, cât și prin studii clinice. Scoarța are acțiune tonică, febrifugă, hemostatică și de protecție vasculară.

### Indicații terapeutice

Produsele farmaceutice din castane au indicații în tratarea varicelor, hemoroizilor, flebitelor, tromboflebitelor, sindromului Raynaud, insuficienței venoase cronice, a edemelor postoperatorii, a bolilor cu fragilitate vasculară crescută și tendință la hemoragie.

### Administrare

Semințele de castan nu se folosesc ca atare. Din acestea se fabrică, prin procedee farmaceutice, tincturi, extracte, unguente, supozitoare, comprimate și chiar preparate

injectabile. Intră în compoziția unguentului Variterp, a granulelor Aqua-venol și a gelului Stimuven.

### Efecte adverse, precauții

Saponinele din extractele de castane sunt substanțe cu posibile efecte toxice la supradozare. Au fost semnalate câteva cazuri de șoc anafilactic, respectiv de reacții alergice. Aplicarea locală a unguentelor în boala varicoasă se face fără masaj pentru a nu provoca iritație locală.

### Diverse

Castanele sunt o materie primă pentru fabricarea unor săpunuri și uleiuri tehnice, a cleiului. Scoarța de castan este utilizată în industria tăbăcăritului, la prelucrarea pieilor de animale.



## CĂTINA ALBĂ

### Denumire, descriere și părți utilizate

Cățina albă, cunoscută în unele părți și sub numele de „cătină de râu” sau simplu „cătină” (*Hippophae rhamnoides*), este un arbust care poate crește până la 5-6 metri înălțime. Ramurile prezintă numeroși beți lungi, foarte ascuțiți, iar frunzele sunt înguste, de culoare verde-argintiu. Florile, brun-gălbui, sunt mici și apar în lunile martie - aprilie. Principala parte folosită în fitoterapie sunt fructele (*Fructus Hippophaes*). Acestea seamănă cu niște mărgelute de formă ovoidală și de culoare galben-portocaliu intens (în realitate, niște drupe false), se pot recolta în lunile august și septembrie, având un gust acru, ușor amar, cu aromă plăcută și miros caracteristic, asemănător afinelor. În interiorul drupelor se află fructul propriu-zis (*achena*). Se recomandă ca recoltarea să se facă înainte de primul îngheț, deoarece gustul și calitatea fructelor înghețate se deteriorează repede.

### Substanțe active

Fructele de cătină sunt adevărate concentrate de vitamine. Cele mai bine reprezentate sunt: vitamina C, carotenoizii vegetali (provitamina A), vitaminele E, B1, B2, PP. Pe lângă conținutul mare de vitamine, dintre care unele sunt cunoscute ca având efecte antioxidante, fructele de cătină sunt o sursă bogată de mulți alți antioxidanți, atât hidro, cât și liposolubili. Uleiul (*Oleum Hippophae*) extras din fructul propriu-zis de cătină conține acizii grași polinesaturați și fosfolipide (gliceride ale acizilor oleic, linoleic, palmitic, palmitoleic, alfa-linolenic). Alte substanțe evidențiate sunt pectinele și substanțele triterpenice.

### **Acțiune, proprietăți**

Preparatele din cătină albă constituie o sursă bogată de vitamine cu atât mai valoroasă, cu cât alimentația este mai deficitară, mai ales în perioada de iarnă. Prin prezența vitaminelor, cătină albă are efecte antioxidante, de protecție a capilarelor și a sistemului nervos.

Extractul uleios obținut din fructele de cătină protejează tegumentele de radiațiile ultraviolete și are efect emolient. Într-un studiu efectuat în Marea Britanie, constând din administrarea timp de opt săptămâni a sucului de cătină, s-a constatat o creștere a HDL-colesterolului (colesterolul „bun”). Același studiu a arătat că substanțele active din cătină scad susceptibilitatea LDL-colesterolului (colesterolul „rău”) la oxidare. Aceste date pun în evidență efectul cătinii albe de prevenire a procesului de ateroscleroză prin proprietățile sale antioxidante.

Mai multe experimente de laborator au evidențiat proprietățile citoprotectoare și imunostimulatoare ale preparatelor fitoterapeutice din cătină.

Studii făcute în Turcia au arătat că extractul de cătină are efect de protecție împotriva apariției leziunilor ulceroase la nivelul stomacului. Un studiu efectuat în China a ajuns la concluzia că efectul protector al substanțelor fitochimice din cătină față de ulcerul gastric este comparabil cu cel al cimetidinei, un binecunoscut medicament antiulceros.

Alt studiu, făcut în Bulgaria, confirmă proprietățile regeneratoare ale extractelor de cătină datorită conținutului mare de vitamine și microelemente (seleniu, zinc, cupru).

Studii experimentale efectuate în China, cu ajutorul microscopiei electronice, au pus în evidență faptul că uleiul de cătină poate juca un rol protector pentru celulele hepatice lezate.

### **Indicații terapeutice și profilactice**

Uleiul gras extras din coaja fructului este utilizat în curele de vitaminizare, în stările carentiale, în surmenaj, în tratamentul ad-juvant al ulcerului gastric, în tratamentul arsurilor și plăgilor greu vindecabile. Extractele de cătină au fost utilizate de mult timp în medicina

tradițională din China și Rusia, în tratamentul unor afecțiuni dermatologice (eczeme).  
Extractele de cătină sunt de oreală valoare în prevenirea procesului aterosclerotic.

### **Preparare și administrare**

Fructele de cătină pot fi întrebuințate pentru obținerea diverselor preparate, fie proaspete, fie uscate. Sucul poate fi filtrat sau nefiltrat. Sucul nefiltrat include pulpa de culoare portocalie a fructelor și este mai bogat în substanțe fitochimice. Stoarcerea fructelor proaspete se poate face cu teascul (la fel ca mustul de struguri) sau cu storcătorul de fructe. Pentru îndulcire se poate folosi miere sau zahăr.

Infuzia se poate prepara din 2-3 lingurițe de fructe uscate, la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi, în cure de 7-10 zile.

Deoarece unele componente active ale fructelor de cătină sunt termolabile (în special vitamina C), trebuie evitate temperaturile mai mari de 700 C.

Intră în compoziția granulelor Cevisol, a cremei Armon, a cremei Hebe-radex și a comprimatelor Plantofort.

### **Precauții**

În unele regiuni geografice, fructele de cătină albă sunt considerate toxice și, deși există din belșug, nu sunt folosite sub nici o formă. Pe baza dovezilor științifice și empirice existente putem afirma că nu există motive demne de luat în seamă care să contraindica folosirea rațională a fructelor de cătină albă. O măsură de precauție este totuși necesară, și anume pentru prevenirea înepăturilor în timpul culesului, datorită spinilor foarte numeroși ai arbustului.

### **Diverse**

Fructele de cătină pot servi și ca aliment sub formă de gem, marmeladă, sirop sau compot.

Datorită proprietăților protectoare față de razele ultraviolete și proprietăților emoliente, uleiul extras din fructele de cătină este un ingredient apreciat în preparatele fitofarmaceutice cosmetice.

Pulpa care rămâne după îndepărtarea sucului constituie o materie primă pentru extragerea unui pigment galben („galben decătină”), utilizat drept colorant natural în industria alimentară.



## **CERENȚELUL**

### **Denumire, descriere și părți folosite**

Cerențelul (*Geum urbanum*) este o plantă ierboasă cu frunze compuse din câte trei foliole verzi, cu margini zimbate și vârf ascuțit. Cerențelul înfloarește din luna mai până toamna și are florile alcătuite din 5 petale deculoare galben-intens, susținute de o codiță lungă. De la cerențel se recoltează rizomii (Rizoma

Gei) fie primăvara, în luna martie, fie toamna în lunile septembrie, octombrie.

### **Substanțe active**

Rădăcinile de cerențel conțin taninuri, acid galic, acid elagic, glico-zide de tipul geozidei, catehină, acid cafeic, acid clorogenic, glucide.

### **Acțiune, proprietăți**

Preparatele din rădăcină de cerențel au efect astringent, anti-septic, antidiareic, calmant.

### **Indicații terapeutice**

Ca remediu fitoterapeutic, cerențelul este folosit în stomatite, amigdalite, gingivite, sângerări ale gingiei, diaree, enterocolite.

### **Preparare și administrare**

Decoctul se prepară din 2 lingurițe de pulbere de rădăcină, la 1 cană de apă. Se fierbe 20-30 de minute și se strecoară. Se bea după mesele principale. Pentru gargară se poate folosi decoctul descris mai sus. Intră în compoziția ceaiului antidiareic, a ceaiului pentru gargară și a extractului alcoolic Ticiverol.

## Diverse

Din frunzele plantei, culese primăvara când sunt încă fragede, se poate face salată de verdeați, care are printre altele un conținut mare de vitamina C.



## CHIMENUL

### Denumire, descriere și părți folosite

Chimenul (*Carum carvi*) este o plantă ierboasă din familia morcovului. Mai este numit și chimion. Crește în regiunea de deal, atât spontan, cât și în culturi, rodind numai în al doilea an. În scop medicinal se recoltează fructele (*Fructus Carvi*), mici de cca 5 mm lungime, cafenii, ovalare, alungite, ușor curbate, cu un gust și miros aromat, înțepător, caracteristic.

### Substanțe active

Uleiul volatil din fructele de chimen este reprezentat de carvonă, carveol, carvacrol. Fructele mai conțin în plus acizi grași, substanțe glucidice și proteice, cumarine, fitosteroli.

### Acțiune, proprietăți

Fitoterapia cu preparate din fructe de chimen se bazează pe acțiunea lor carminativă, stomahică, galactogogă și stimulentă asupra întregului organism.

### Indicații terapeutice

Se utilizează pentru combaterea colicilor la copii și la mamele care alăptează. La acestea din urmă, preparatele de chimion pot fi utilizate pentru stimularea secreției lactate, împreună cu alte plante cu efect sinergic (anason, fenicul).

### Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 1 linguriță de fructe la 1 cană cu apă și se beau 2-3 căni pe zi. Pentru sugari și copii se prepară infuzia din ½ linguriță de fructe de chimen, la 100 ml de apă. La sugari se administrează 6 linguri, în timp ce la copiii peste 5 ani se poate da întreaga cantitate, pe parcursul zilei. Intră în compoziția granulelor Diett.

## Diverse

Supa de chimen, preparată în mod dietetic este la fel de indicată pentru mamele care alăptează, ca și ceaiul. De obicei se servește cu crutoane de pâine prăjită. Fructele de chimen se folosesc în panificație, presărate pe suprafața pâinii sau a produselor de patiserie, iar uleiul volatil este folosit la fabricarea unor paste de dinți.



## CICOAREA

### Denumire, descriere și părți folosite

Cicoarea (*Cichorium intybus*) este o plantă îndrăgită pentru culoarea albastră a florilor ei. O varietate cultivată de cicoare este renumită pentru surrogatul de cafea fabricat din rădăcinile sale. Frunzele de la bază sunt mult alungite și adânc divizate, asemănătoare cu frunzele de păpădie, iar cele din partea superioară a tulpinii sunt întregi și mai mici. Frunzele de cicoare au suprafața păroasă, spre deosebire de cele de păpădie care sunt netede. De la cicoare se recoltează pentru uz medicinal atât părțile aeriene, cât și rădăcina. Partea aeriană (Herba Cichorii) se recoltează în perioada înfloririi, din iulie până în septembrie. Rădăcinile (Radix Cichorii) se recoltează toamna, în septembrie.

### Substanțe active

Ambele părți ale plantei conțin cichoriină, lactucină, inulină, flavonoizi, acizi polifenoli carboxilici. Frunzele conțin în plus acid tartric.

### Acțiune, proprietăți

Principiile active din cicoare conferă plantei efect stomahic, colagog, hepatoprotector, depurativ, ușor sedativ, antiaritmice, hipotensiv, hipoglicemiant, laxativ.

### Indicații terapeutice

Preparatele din cicoare sunt utilizate pentru stimularea poftei de mâncare, în tratamentul adjuvant al afecțiunilor biliare și hepatice, în acnee și în constipație.

### Preparare și administrare

Infuzia se poate prepara din 1-2 lingurițe de plantă – părți aeriene și rădăcini mărunțite – la 1 cană cu apă. Se beau 2 cani pe zi.

Din 2 lingurițe de rădăcini mărunțite, la 1 cană cu apă, se prepară un decoct, prin fierbere timp de 5 minute. Se beau 1-2 căni pe zi, în trei reprize, înainte de mesele principale.

Pentru uz extern, în acnee, se recomandă spălături sau comprese locale cu infuzie preparată din 40 g de plantă la 1 litru de apă.

Cicoarea intră în compoziția ceaiului depurativ, a comprimatelor Cortelax, Rhamnolax și Normoponderol, a loșionii nutritive Hebe, a extractului de cicoare prăjită Cicorela, a granulelor Diett.

### **Diverse**

Frunzele fragede ale varietății *Foliosus*, se pot consuma sub formă de salată. Spre deosebire de cafeaua obținută din boabele de cafea, cafeaua din cicoare nu prezintă riscul dependenței sau al fenomenelor de psihoexcitație. În plus, se pare că acest înlocuitor de cafea are efecte favorabile asupra digestiei și calmează durerile abdominale. Rădăcina de cicoare prăjită, ca înlocuitor de cafea, se poate procura din comerț sub numele de Cicosil.



## **CIMBRIȘORUL**

### **Denumire, descriere și părți folosite**

Cimbrișorul (*Thymus serpyllum*), numit în anumite locuri și cimbru decâmp, este o plantă mică destatură, cu tulpini târătoare care se fixează din loc în loc prin rădăcini. Ramificațiile tulpinilor nu cresc mai lungi de 7-10 cm, iar frunzele sunt mărunte, ca și florile, acestea fiind de culoare purpuriu-violacee. Perioada de înflorire este lungă, începând din mai și până în septembrie. De la cimbrișor se folosește partea aeriană înflorită (Herba Serpylli) care emană un miros caracteristic, plăcut, aromat. Recoltarea se face numai pe vreme însorită, după ce se usucă roua.

### **Substanțe active**

Uleiul volatil este compus din terpeni, timol, carvacrol. Mai conține principii amare (serpilină), acid ursolic și oleanolic, acid cafeic și rozmarinic, flavone, tanin și rezine.

### **Acțiune, proprietăți**

Preparatele fitoterapeutice din cimbru<sup>o</sup> au acțiune antispastică, coleretică, antimicrobiană și antivirală, vermifugă, vermicidă, cicatrizantă.

### Indicații terapeutice

Fitoterapia cu ceaiuri și extracte din cimbru<sup>o</sup> este utilă în colici, enterocolite microbiene, infecții respiratorii cu fenomene spastice, gripă, infecții urinare, anorexie, parazitoze intestinale, afecțiuni hepatice, precum și extern, în caz de ulceratii sau alte plăgi.

### Preparare și administrare

Se poate prepara o infuzie din 1 linguriță de plantă la 1 cană cu apă. Se bea 2-3 căni pe zi. Pentru tratarea infecțiilor respiratorii cu tuse, se recomandă un amestec din cimbru<sup>o</sup> și scabvână.

Pentru uz extern, se prepară un decoct din 2 linguri de plantă la 1 cană cu apă și se aplică sub formă de comprese locale sau se fac spălături ale regiunii afectate. Cimbru<sup>o</sup>ul poate fi utilizat extern și sub formă de băi medicinale, singur sau în asociere cu alte plante cu efect sinergic. Se prepară un decoct din 3 mâini de plantă la 10 litri de apă; acesta se adaugă la apa de baie.

Cimbru<sup>o</sup>ul intră în compoziția ceaiului antiastmatic, antidiareic, a ceaiului pentru gargară, a granulelor Aqua-algin și Aqua-sedin.

### Diverse

Este apreciat și pentru calitățile sale de condiment, fiind folosit în alimentație pentru aromatizarea unor feluri de mâncare și a unormurături. De asemenea, cercetări făcute în Canada au arătat că prin uleiul său volatil, cimbru<sup>o</sup>ul are calități insecticide, observate asupra larvelor, cu aplicabilitate în agricultură.



## CIMBRUL DE GRĂDINĂ

### Denumire, descriere și părți folosite

Cimbru de grădină (*Thymus vulgaris*), numit și cimbru de grădină adevărat sau cimbru bun, este cultivat încă din antichitate ca plantă medicinală, iar

mai târziu, condiment. Poate fi ușor confundat cu o altă plantă, numită tot cimbru, cu care se aseamănă foarte mult și la aspect (*Satureja hortensis*). Cimbrul adevărat este o plantă perenă – celălalt cimbru este o plantă anuală – a cărei tulpină se lemnifică în al doilea an și dezvoltă tufe de până la o jumătate de metru înălțime. Frunzele sunt mici, alungite, ovalare, iar florile sunt mărunte, grupate spre vârful tulpinilor, și au culoare roz. În scop medicinal se recoltează părțile aeriene (*Herba Thymi*).

### **Substanțe active**

Părțile aeriene ale cimbrului de grădină conțin ulei volatil în a cărui compoziție intră timol, carvacrol, terpinen, cineol, pinen, linalool, borneol, geraniol. În afară de uleiul volatil, în plantă se mai găsesc tanin, acid cafeic, flavonoizi, principii amare, triterpene, acizi grași, săruri de litiu.

### **Acțiune, proprietăți**

Aplicațiile în fitoterapie ale cimbrului de grădină se bazează pe acțiunea sa antiseptică, antitusive, diuretică, coleretică, colagogă, antihelmintică.

### **Indicații terapeutice**

Preparatele din cimbru bun se folosesc în infecțiile respiratorii acute cum ar fi bronșitele, traheitele, tusea convulsivă, gripa. Sunt utile în tratamentul parazitozelor intestinale cu oxiuri, ankilostomă precum și în afecțiunile hepato-biliare. Extern, se folosește în tratarea unor afecțiuni ale pielii.

### **Preparare și administrare**

Se prepară o infuzie din 1 linguriță de plantă la 1 cană cu apă. Se bea 1 cană pe zi, fracționat pe parcursul zilei. Pentru calmarea tusei și ca expectorant se poate prepara o infuzie mai concentrată, din 2-3 linguri de plantă uscată și mărunțită, la 1 cană cu apă, din care se administrează 2-3 linguri pe zi. Pentru uz extern, în plăgi și ulcerații, se prepară un decoct din 2 linguri de plantă la 1 cană cu apă și se fac spălături locale.

Intră în compoziția ceaiului contra colicilor nr. 2, a ceaiului peitoral nr. 2, a extractului alcoolic Ticiverol.

### **Precauții, reacții adverse**

La administrarea unor doze excesive pot să apară fenomene de intoxicație, manifestată prin grețuri, vărsături, gastro-enterită, paralizie, și chiar deces.



## CIREȘUL

### Denumire, descriere și părți folosite

Cireșul (*Cerasus avium*) este un arbore fructifer bine cunoscut și foarte apreciat în primul rând pentru fructele sale. În scop medicinal se folosesc cozile fructelor (Stipes Cerasi). Proprietățile și utilizările cozilor de vișine sunt similare cu cele ale cozilor de cireșe.

### Substanțe active

Cozile de cireșe conțin flavonoizi, saponine, săruri de potasiu, taninuri.

### Acțiune, proprietăți

Ceaiul din cozi de cireșe are acțiune diuretică.

### Indicații terapeutice

Cozile de cireșe sunt recomandate în afecțiunile căilor urinare și ale rinichilor, reumatism, colită, stări de demineralizare, ca adjuvant în tratamentul hipertensiunii arteriale ușoare.

### Preparare și administrare

Decoctul se prepară din 3-4 linguri de cozi de cireșe, la 2 căni de apă. Se bea 0,5-1 litru pe zi. Intră în compoziția ceaiului diuretic nr. 3.



## CIUBOȚICA-CUCULUI

### Denumire, descriere și părți folosite

Ciuboțica-cucului (*Primula officinalis*) este o plantă răspândită prin pășuni și fânețe, în zonele de deal și de munte. Florile, de culoare galbenă, sunt grupate mai multe pe o tulpină la a cărei bază se află un mănunchi de frunze ovale, alungite, cu suprafață încrepită și margine ondulată.

Suratele lor cultivateau flori de diverse culori, fiind deosebit de apreciate pentru aspectul lor orna-mental. De la ciuboșica-cucului se pot folosi florile, frunzele și rădăcinile (Flos Primulae, Folium Primulae, Rhizomacum Radicibus Primulae).

### Substanțe active

Rădăcinile și rizomii de ciuboșica-cucului conțin saponozidetriterpenice de tipul primulinei, acid primulinic, precum și amidon, zaharuri, ulei volatil. Florile conțin saponozide și flavonoizi. În frunze s-a găsit o cantitate mare de vitamina C și carotenoizi.

### Acțiune și indicații

În medicina empirică frunzele de ciuboșica-cucului au fost utilizate pentru multe afecțiuni, dar fără o justificare științifică. Datorită prezenței vitaminelor, este recomandată în carențele de vitamina C. Rădăcinile au proprietăți expectorante și fluidifiante ale secrețiilor bronhice, fapt pentru care se folosesc sub formă de decoct în infecțiile respiratorii.

### Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 1-2 lingurițe de flori de ciuboșica-cucului, la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi. Din rădăcini se prepară un decoct dintr-o cantitate de 1-2 lingurițe de pulbere, la 1 cană cu apă. Se fierbe 5-10 minute. Se beau 2-3 căni pe zi. Alături de alte specii, intră în compoziția ceaiului antibronșitic nr. 2.



## CIUMĂREA

### Denumire, descriere și părți folosite

Planta numită popular ciumărea sauscântitoare (*Galega officinalis*) este o plantă leguminoasă, înrudită cu fasolea, mazărea, bobul etc. Are flori liliachii grupate în ciorchine și fructe cu aspect depăstăi. Crește în zona de câmpie și de deal. De la ciumărea se recoltează în scop medicinal

partea aeriană (Herba Galegae), în timpul înfloririi.

### Substanțe active

Planta conține un alcaloid (galegina), guanidină, flavonoizi (galuteolină), acid pipercolinic, principii amare, saponine, acizi grași.

### Acțiune și indicații terapeutice

Are proprietăți hipoglicemizante dovedite. Galegina stimulează secreția celulelor beta din insulele pancreatice, precum și utilizarea în organism a glucozei. Planta mai are și proprietăți galactogoge. Administrarea ei duce la creșterea cantitativă și calitativă a secreției lactate. Preparatele din ciumărea au și proprietăți diuretice. Principala utilizare este în tratamentul adjuvant al diabetului zaharat.

### Preparare și administrare

În tratamentul adjuvant al diabetului zaharat se pot administra 2-4 g (1 linguriță) de pulbere vegetală pe zi. Frecvent se asociază cu alte plante cu acțiune hipoglicemizantă: teci de fasole, frunze de afin, frunze de urzică, frunze de salvie și rădăcină de păpădie. Pentru stimularea secreției lactate se prepară o infuzie din 1 lingură de plantă la 1 cană cu apă. Se beau 3 căni de ceai pe zi.

### Diverse

În părțile din sudul Europei, frunzele fragede sunt consumate ca salată.



### COACĂZUL NEGRU

Coacăzul negru (*Ribes nigrum*) este un arbust cultivat în scopuri alimentare. Frunzele au efecte diuretice și se culeg în luna iulie. Fructele sferice, de culoare neagră, au gust dulce-acrișor și conțin glucide, acizi organici, proteine, calciu, fier, fosfor, potasiu, caroten, vitamine din grupul B, vitamina C în cantitate mare, vitamina PP, flavonoidi. Fructele au acțiune tonică generală, vitaminizantă, remineralizantă, fiind

recomandate în stările anemice, surmenaj, în cazurile de deficit de fier. Extractul din fructe are aplicații în tratamentul hipertensiunii arteriale. Fructele se recoltează când sunt coapte.

Infuzia din frunze se prepară dintr-o cantitate de 2 lingurițe de frunze uscate și mărunțite, la 1 cană cu apă. Se beau 3 căni pe zi. Infuzia din fructe se prepară din 1 linguriță fructe uscate, la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

Intră în compoziția comprimatelor Fitolip și a granulelor Rubisol.

Fructele se consumă în stare proaspătă sau conservate, sub di-verse forme.



## **COADA-CALULUI**

### **Denumire, descriere și părți folosite**

Coadă-calului (*Equisetum arvense*) crește prin locuri umede, umbroase. Primăvara se pot observa tulpinile fertile, cu aspect cafeniu-roșcat, prevăzute la vârf cu un spic încărcat de spori. În lunile de vară se pot observa tulpinile sterile de culoare verde, cu suprafață brăzdată în lungime de 6-8 creste. Din loc în loc, pleacă

ramificații pline la interior, conferind plantei aspectul de brăduț sau coadă de cal. Se folosesc părțile aeriene (Herba Equiseti) din perioada de vară, recoltate din luna iulie până în luna septembrie.

### **Substanțe active**

Planta are un conținut extrem de mare de compuși de siliciu. În compoziția ei mai intră saponine (equisetonina), flavonoizi, steroli vegetali, ulei volatil.

### **Acțiune, proprietăți**

Remediile obținute din coada-calului au acțiune remineralizantă, diuretică, antiinflamatorie, de creștere a rezistenței țesutului conjunctiv, antiseptică și de scădere a acidității gastrice.

### **Indicații terapeutice**

Preparatele pe bază de coada-calului sunt folosite în fitoterapia stărilor de convalescență, a anemiilor, a bolilor reumatice, după fracturi, degerături, în tratamentul eczemelor, acnee și neurodermitelor, precum și a edemelor de la nivelul picioarelor.

### **Preparare și administrare**

Pentru administrare internă, se prepară un decoct din 1 lingură de plantă la 1 cană cu apă. Se bea 3-4 cani pe zi.

Extern, se folosește sub formă de cataplasme sau băi locale. Frecvent este folosită împreună cu frunzele de pătlagină și deplămânică.

Întră în compoziția ceaiului antireumatic, a ceaiurilor diuretice nr. 2 și 3, a granulelor Aqua-algin, Aqua-real și Aqua-venol.

### Precauții

Coada-calului are mai multe specii înrudite, cu aspect asemănător. Dintre acestea, specia *Equisetum palustre* merită să fie menționată în mod special, datorită potențialului toxic pe care îl prezintă. În cele mai multe locuri, speciile diferite sunt confundate între ele, lucru care se reflectă și în denumirea populară identică dată plantelor. În specia *Equisetum palustre* s-a identificat un alcaloid toxic, palustrina. Pentru evitarea accidentelor regretabile, în cazul recoltării directe, culegătorul trebuie să cunoască foarte bine criteriile morfologice de diferențiere între cele două specii. Două dintre semnele de recunoaștere ale speciei toxice, menționate de botanici, sunt suprafața netedă a tulpinii și ramurile goale în interior.

### Diverse

În trecut, planta a fost folosită în gospodărie, ca mijloc de spălarea vaselor și uneltelor.



## COADA-RACULUI

### Denumire, descriere și părți folosite

Coada-racului (*Potentilla anserina*) aparține familiei rosaceelor și are o serie întreagă de specii strâns înrudite, majoritatea cu proprietăți medicinale. Mai cunoscute dintre acestea sunt palma-voinicului, buruiana de junghi, scrântitoarea, cinci degete (*Potentilla alba*, *Potentilla reptans*, *Potentilla arenaria*, *Potentilla argentea* și *Potentilla erecta*). Coada-racului este o plantă ierboasă, relativ scundă, cu tulpini subțiri, târătoare, de cca 50 cm. Frunzele sunt compuse din 15-21 foliole cu margini zimțate, cu suprafața acoperită de peri fini, care îi dau un aspect argintiu, de unde și una dintre denumirile populare sub care mai este cunoscută, arginpică. Florile, de culoare galbenă, cresc izolate pe codițe lungi. În scop medicinal se recoltează partea aeriană în timpul înfloririi (*Herba Anserinae*), în special frunzele aflate la baza plantei.

### Substanțe active

Părțile aeriene de coada-racului conțin flavone, taninuri, colină, steroli, substanțe glucidice, mucilagii.

### Acțiune, proprietăți

Preparatele fitoterapeutice din coada-racului au efect antidiareic, astringent, hemostatic, antiseptic, antispastic, iar după unii autori previn formarea calculilor renali.

### Indicații terapeutice

Coada-racului este utilă ca plantă medicinală atât în tratamentul colicilor intestinale, al diareei cu colici, al sindromului dureros premenstrual, al gingivitelor, cât și în prevenirea calculilor renali.

### Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 2 linguri de plantă la 2 căni cu apă. Se infuzează 20 de minute și apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.

Decoctul se poate prepara din 1 lingură de plantă la 1 cană cu apă. Pentru gingivite se fac spălături locale.

Intră în compoziția ceaiului antidiareic și a granulelor Aqua-femina.

### Diverse

Frunzele tinere se pot folosi ca aliment în salate sau supe de verdețuri.



### COADA-ȘORICELULUI

#### Denumire, descriere și părți folosite

Coada-șoricelului ( *Achillea millefolium*) este una dintre cele mai populare plante medicinale existente atât în țară, cât și pretutindeni în lume. Este o plantă ierboasă, cu tulpina de 20-60cm sau chiar mai mult. Frunzele sunt împărțite în numeroase diviziuni și subdiviziuni, aparent rezultând mii de frunzulițe, de unde și aspectul caracteristic, încrețit. Florile mărunte, de culoare albă, se grupează în inflorescențe dense, vizibile de la distanță.

Pentru obținerea preparatelor medicinale din coada-șoricelului, majoritatea autorilor recomandă folosirea florilor (Flos Millefolii); unii consideră totuși că toată partea aeriană (tulpina, frunzele) poate fi recoltată împreună cu florile mărunte, albe, dispuse în inflorescențe (Herba Millefolii). Planta are un gust amar și miros aromatic caracteristic.

## Substanțe active

Planta și în special florile conțin uleiul volatil care include azulene (camazulenă), camfor, alfa și beta pinen, borneol, eugenol, sabinen, limonen și altele. Planta mai conține taninuri, flavonoizi, principii amare, glucide, proteine, sitosterol, substanțe minerale.

## Acțiune, proprietăți

Coadă-șoricelului are proprietăți stomahice, astringente, tonice amare, antiinflamatoare, cicatrizante, antiseptice, antispastice, calmante. Una dintre azulene, care pare a fi aceeași substanță cumatricarina identificată în mușeșel, are efecte antispastice asupra musculaturii netede a tubului digestiv. Camazulena, camforul, eugenolul, cvercitrina și diverse alte substanțe au un efect sinergic care contribuie la diminuarea inflamației și calmarea durerii. Terpineolul, taninurile și cineolul exercită efecte antiseptice.

## Indicații terapeutice

Coadă-șoricelului este întrebuințată datorită efectelor ei benefice în afecțiunile digestive, enterite, enterocolite, în colicile abdominale, în bolile diareice, în tratamentul hemoroizilor. În amestec cu alte plante cu acțiune similară, este folosită pentru stimularea digestiei în caz de hipo- sau anaciditate gastrică. Planta mai este recomandată în tratamentul afecțiunilor din sfera genitală la femei, în inflamațiile cronice ale anexelor precum și pentru calmarea durerilor menstruale, datorate spasmelor musculaturii uterine.

Preparatele din coada-șoricelului sunt deosebit de valoroase în vindecarea plăgilor, inclusiv a arsurilor.

## Preparare și administrare

Pentru administrare internă, infuzia din coada-șoricelului se prepară din 2 linguri de flori la 2 căni de apă. Se va bea toată cantitatea în mai multe reprize, pe parcursul zilei respective. În bolile diareice, enterite și enterocolite, infuzia din coada-șoricelului are efecte similare cu cele ale preparatelor din mușeșel.

Pentru uz extern (plăgi, arsuri, eczeme, hemoroizi), se pot aplica pansamente îmbibate cu o infuzie obținută din 2 linguri de flori la 1 cană de apă. În cazul hemoroizilor se mai pot face băi locale cu o infuzie concentrată preparată din 30-50 g de flori la 1 litru de apă.

Intră în compoziția ceaiului antiastmatic, anticolitic, contracolicilor, gastric, hepatic nr. 2, laxativ și antihemoroidal, a lăptușii nutritive Hebe.

## Diverse

În unele zone, frunzele tinere se folosesc în alimentație ca ingredient în salate, supe de verdețuri sau drept condiment la prepararea chiftelelor de cartofi.

Denumirea latină, *Achillea millefolium*, ne aduce aminte de Ahile, a cărui rană sângerândă, spune legenda, a fost oblojită de tovarășul său de luptă chiar cu frunzele mărunte ale acestei plante. Dacă ar fi avut la îndemână același leac și atunci când a fost rănit în punctul său vulnerabil, probabil că ar fi supraviețuit războiului descris de Homer. Mai târziu, ostașii romani au fost învățați de medicul Dioscorides să își trateze rănilor cu aceeași iarbă de leac. De fapt, până în zilele noastre, coada-șoricelului, este folosită pentru proprietățile ei vulnerare.



## CORIANDRUL

Denumire, descriere și părți folosite Coriandrul (*Coriandrum sativum*) este o plantă ierboasă, înaltă de cca o jumătate de metru, din familia umbeliferelor. Planta are un miros neplăcut, în schimb, fructele, de formă aproximativ sferică, cu diametru de 3-5 mm au culoare aurie și prezintă un gust și o aromă plăcute, caracteristice. În scop

medicinal, de la coriandru se recoltează fructele (*Fructus Coriandri*).

### Substanțe active

Planta conține ulei volatil reprezentat de linalool, pinen, geraniol, borneol, terpineol, citronelol, carvonă, camfor. Fructele mai conțin acizi grași (acid petroselinic și alpii), substanțe proteice, aminoacizi, sitosteroli, tocoferoli, cumarine, acid cafeic și clorogenic.

### Acțiune, proprietăți

Preparatele din coriandru au acțiune carminativă, spasmolitică, bactericidă, stomahică.

### Indicații terapeutice

Coriandrul este utilizat în fitoterapie în caz de tulburări digestive, dispepsii, meteorism abdominal, anorexie, afecțiuni hepato-biliare, parazitoze intestinale.

### Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 1 linguriță de fructe la 1 cană cu apă. Se bea 1 cană cu 30 de minute înainte de masă. La copii se face o infuzie din ½ de linguriță de fructe la 1 cană cu apă și se administrează 1 cană pe parcursul zilei.

Pentru combaterea paraziților se prepară o infuzie din 4 lingurițe de fructe la 1 cană cu apă, care se bea dimineața, pe stomacul gol. Nu se consumă alimente până la amiază.

### **Diverse**

Întră în compoziția multor ceaiuri compuse și este folosit ca aromatizant în alimentație. Coriandrul este și o specie meliferă din care se poate obține o miere aromată.



## **CRĂIȚELE**

### **Denumire, descriere și părți folosite**

Plante ornamentale, cultivate prin parcuri și grădini, crăițele (*Tagetes patula* și *Tagetes erecta*) aparțin familiei compozitelor și sunt originare din Mexic. În unele părți li s-a mai spus și vâzdoage. Florile de crăițe sunt de culoare galben-portocaliu în centrul inflorescenței, și galben-cafeniu pe margini. Frunzele sunt compuse din frunzulițe mărunte, din păte și degajă un miros plăcut, aromat, dacă sunt zdrobite. În scop medicinal, se recoltează pe aleele florile (*Flos Tagetes*) mari, deschise, intens colorate în portocaliu.

### **Substanțe active și proprietăți**

Dintre substanțele prezente în petalele de crăițe, cele mai bine reprezentate sunt cele carotenoide, și anume helenina și un ester al luteinei. Florile mai conțin ulei volatil, flavonoizi. Principiile active din plantă cresc capacitatea de adaptare a ochiului la întuneric sau în condiții de lumină scăzută.

### **Indicații terapeutice și administrare**

Preparatele din crăițe sunt indicate în tratamentul hemeralopiei, pentru ameliorarea vederii pe timp de noapte a ochiului miop, dar și pentru îmbunătățirea vederii nocturne a ochiului normal. Aceste preparate sunt utile și acelor categorii profesionale a căror vedere este solicitată intens, cum ar fi de exemplu piloții, șoferii, mecanicii de locomotivă etc. Helenina

extrasă din florile de crăișe stă la baza fabricării medicamentului Heligal și Helinol, folosit în oftalmologie.



## CREȚIOARA

### Denumire, descriere și părți folosite

Crețioara (*Alchemilla vulgaris*) este o plantă din familia Rosaceae care crește prin pășuni, fânețe, la marginea pădurilor în zonele de munte. Are frunzele late, cu adâncituri rotunjite și margini fin zimbate. Florile sunt mici, galben-verzui, lipsite de petale. Spre deosebire de privitorul atent, poate fi admirată la primele ore ale dimineții încărcată de picături de rouă mari și cristaline. În popor mai este numită și brumărie. În scop medicinal se recoltează partea aeriană înflorită (*Herba Alchemillae*).

### Substanțe active și proprietăți

Planta conține taninuri (acid elagic și luteic), acizi grași (palmitic și stearic), fitosteroli, săruri minerale. Preparatele din crețioară au proprietăți astringente, antidiareice, diuretice,

antiinflamatoare, cicatrizante, antihemoragice.

### Indicații terapeutice, preparare și administrare

Unii autori menționează utilitatea extractului de crețioară în tratarea sterilității la femei. Ceaiul de crețioară este folosit în tratarea diareei, hemoroizilor, a metroragiilor și dismenoreei. Infuzia se prepară din 2 lingurișe de plantă la 1 cană cu apă. Se bea 2 căni pe zi. Pentru gargară se prepară o infuzie din 3 lingurișe de plantă la 1 cană cu apă.



## CREȚUȘCA

### Denumire, descriere și părți folosite

Crețușca (*Filipendula ulmaria*) este o plantă ierboasă, înaltă, din familia Rosaceae. În unele părți este cunoscută sub numele de sânziană. Florile sunt albe cu nuanță gălbuie, mici, grupate în inflorescențe bogate, puternic mirositoare.

### Substanțe active și proprietăți

Frunzele și florile conțin ulei volatil, taninuri, glucide, heliotropină și vanilină, flavonoizi (spirozidă). Produsul proaspăt recoltat conține compuși salicilici. Preparatele fitoterapeutice din crețușcă au proprietăți diuretice, antireumatice, antiinflamatoare.

### Indicații terapeutice și administrare

Crețușca este recomandată în reumatism, retenții hidrice (ascită), sub formă de infuzie preparată din 1 linguriță de plantă uscată, la 1 cană cu apă. Se beau 2 cani pe zi. Pentru uz extern, se prepară un decoct, aplicându-se sub formă de comprese pe regiunile dure-roase.

### Diverse

Crețușca este înrudită cu aglica (*Filipendula vulgaris*) ale cărei rădăcini tuberizate se pot consuma după fierbere, asemenea cartofilor, sub formă de piure.



## CRUȘINUL

### Denumire, descriere și părți utilizate

Crușinul (*Rhamnus frangula*) este un arbust care crește prin poieni, pe malul râurilor și mai este cunoscut și sub alte denumiri: lemn-căinesc, papachină. Crengile au ramuri cuscoarpă netedă, de culoare cafenie cupete albicioase. Frunzele verzi sunt lucioase, cu

margini netede. Din florile alb-verzui vor rezulta fructe mici, globuloase, mai întâi de

culoareverde, apoi roșii, pentru ca la maturitate să devină negre cu reflexe violacee. De la crușin se recoltează, în scop medicinal, scoarțamurilor tinere (Cortex Frangulae) care pe partea interioară este de culoare galben-portocaliu. Pentru ușurarea decojirii, aceastăoperație se face în aceeași zi cu recoltarea. Se întrebuintează numai după un an de la recoltare sau dacă sunt supuse unei temperaturide 1000 C timp de o oră.

### **Substanțe active**

Scoarța de crușin conține glicozide antrachinonice, ca de exemplu glucofrangulozida și frangulozida. Acestea se formeazăprintr-o reacție de oxidare prin care compușii antranolici, din produsul proaspăt, se transformă în compuși antrachinonici derivați. Alte substanțe prezente în scoarța de crușin sunt principiile amare, mucilagii, saponine, rășini, sitosterol, flavone și alcaloizi peptidici(frangulina și franganina).

### **Acțiune, proprietăți**

Substanțele active din scoarță, imprimă produselor medicinale din crușin o acțiune laxativă, purgativă, colagogă și coleretică. Efectul laxativ/purgativ se instalează lent, după 8-10 ore de la administrare și este diferențiat în funcție de doză. La doze mici efectul este mai blând, pe când la doze mai mari efectul este mai intens. S-a constatat că principiile active purificate au o acțiune relaxantă asupra musculaturii intestinale, în timp ce extractele totale măresc peristaltismul intestinal.

### **Indicații terapeutice**

Scoarța de crușin își găsește utilitatea în fitoterapia constipației și a disfuncțiilor hepato-biliare însoțite de constipație.

### **Preparare și administrare**

Decoctul se prepară din 1 linguriță de coajă mărunțită pestecare se toarnă 1 cană de apă clocotită și se lasă acoperit timp de 15-20 de minute. Se fierbe 15 minute la foc scăzut. Se bea cald seara, înainte de culcare. Dacă este nevoie, se poate mări doza, dar numai treptat.

Se poate administra și sub formă de pulbere în doză de 1-2 vârfuri de cuțit, seara, înainte de culcare.

Scoarța de crușin intră în compoziția ceaiului laxativ, a ceaiului antihemoroidal, a ceaiului hepatic nr. 2, a pulberii laxative purgative, precum și în componența unor produse farmaceutice cum sunt comprimatele Cortelax, Normoponderol și Rhamnolax.

### **Precauții, contraindicații**

După cum s-a menționat deja, produsul nu se utilizează în stare proaspătă, deoarece are acțiune drastică asupra tubului digestiv cu declanșarea de colici severe, diaree sanguinolentă și vărsături.

Cu aceeași grijă trebuie evitată folosirea produselor incomplet uscate. Pentru a evita aceste efecte nedorite, produsul se folosește numai după o păstrare de un an sau tratat termic corespunzător. Preparatele din scoarță de crușin nu se administrează mai mult de 7 zile pe lună.

## Diverse

Din lemnul de crușin se obține cărbunele medicinal. Fructele și scoarța conțin pigmenți utili în colorarea textilelor.



## CEAPA-DE-MARE

Ceapa-de-mare (*Scilla maritima*) este o plantă înrudită cu ceapa, care crește în regiunea mediteraneană, în special pe pârcurile mării. A fost cunoscută încă din antichitate și recomandată pentru tratarea bolnavilor cu ascită. În scop medicinal se folosește bulbul, curățat de foițele exterioare. Produsul medicinal conține glicozide (scillitoxina, scillipicrina, scillina și altele), substanțe glucidice, acizi grași, fitosteroli. Ceapa-de-mare are proprietatea de a măări forța de contracție a mușchilor inimii și de a crește diureza, având unele avantaje față de produsele pe bază de digitală. Datorită acestor proprietăți este indicată în tratamentul formelor ușoare ale afecțiunilor cardiace, cu insuficiență cardiacă. Preparatele din ceapă-de-mare au mai fost utilizate și ca expectorant în diverse infecții ale căilor respiratorii. Dozele mari provoacă iritații ale mucoasei stomacului manifestate prin grețuri, vărsături, dureri abdominale, diaree, convulsii. Administrarea se face sub formă de pulbere, pilule, tincturi, la indicația și sub supravegherea medicului. În prezent, se folosește aproape în exclusivitate sub forma preparatelor farmaceutice, industriale pe bază de *scilla maritima*.



## CIUMĂFAIA

Ciumăfaia sau laurul (*Daturastramonium*) este o plantă ier-boasă cu tulpină ramificată, înaltă, frunze mari cu mai mulpilobi ascuși. Frunzele de laur conțin o cantitate importantă de alcaloizi: hiosciamină și scopolamină, și au fost folosite ca anti-spastic, antiastmatic și antiparkinsonian. Fenomenele toxice se manifestă prin înroșirea pielii, uscarea gurii, creșterea frecvenței pulsului, dilatarea pupilei și, într-un stadiu mai avansat, prin halucinații și reacții psihomotorii anormale.

În cultura americană este folosită de mii de ani ca plantă medicinală, ca de exemplu cu fumul de la frunze uscate de ciumăfaie se alinau crizele de **astmă**. Era folosită și ca stupefiant de preoții Zuni din **America de Nord** la slujbele religioase cu scopul de a putea lua contactul cu **zeii** sau la identificarea hoților. Planta este adusă în **Europa** ca să servească la prepararea alifiilor pentru **vrăjitoare**. *Datura* mai era folosită în Europa ca afrodisiac, iar în **China** și **Peru** se pune în **bere**. În prezent se folosește datorită florilor frumoase ca plantă de ornament, fiind frecvent confundată cu **Brugmansia**. Toate părțile plantei în special semințele maronii-negre sunt toxice.



## CORNUL-SECAREI

Cornul-secarei (*Secale cornutum*) este de fapt sclerotul, format de rezistență a unei ciuperci parazite (*Claviceps purpurea*) care crește pe florile de secară. Principalul alcaloid conținut în cornul-secarei este acidul lisergic și derivații săi: ergometrina, ergotamina, ergotoxina etc. Acești alcaloizi au acțiune

intensă asupra mușchilor netezi ai uterului, producând contracții puternice la acest nivel. Efectul alcaloizilor din cornul-secarei se manifestă și la nivelul musculaturii netede a vaselor sanguine, traducându-se printr-o vasoconstricție accentuată. Proprietățile alcaloizilor din cornul de secară sunt exploatate în obstetrică, în tratamentul hemoragiilor uterine, precum și în tratamentul unor afecțiuni vasculare și cerebrale, migrene etc. Principiile extrase din cornul-secarei se regăsesc în preparate farmaceutice cum ar fi Ergomet, utilizat în obstetrică și a preparatelor Ergoceps, Secatoxin, Hydergine utilizate în boala cerebro-vasculară, migrene și tulburări vasculare cerebrale.

Consumarea accidentală a sclerotelor sub forma făinii de secară infestată provoacă o intoxicație gravă numită ergotism, caracterizată prin convulsii, tulburări dramatice ale

circulației sanguine la nivelul extremităților, tulburări psihice și moarte. Administrarea necorespunzătoare a preparatelor din cornul-secarei poate duce la accidente grave ca: rupturi uterine, moarte intrauterină a fătului, gangrena extremităților.



## **Calomfirul**

**Denumire științifică:** *Tanacetum vulgare*; *Tanacetum parthenium*; *Crysanthemum vulgare*; *Crysanthemum balsamita*.

**Denumire populară:** vetriceaua.

**Prezentare.** Calomfirul este o plantă erbacee, cu dezvoltare perenă, aparținătoare de familia compozitelor. Are un rizom puternic, contorsionat. Tulpina aeriană este dreaptă și poate ajunge până la 1,5 metri înălțime, fiind acoperită cu perisori foarte fini. Frunzele au formă ovală și sunt ușor crestate. Florile, de culoare galbenă, se dezvoltă târziu, prin lunile august și septembrie. Această plantă se cultivă, adesea, pentru decor.

Pentru nevoi medicinale se recoltează partea aeriană și semințele. Se prepară infuzie, pulbere, extracte, mixturi, cataplasme, tincturi.

**Substanțe active importante:** două substanțe specifice – tanacetonă și tanacetină, ulei eteric, flavone, tanozoide, substanțe amare.

**Întrebuințări.** Preparatele pe bază de calomfir sunt cunoscute ca vermifuge. Ele au, însă, și alte proprietăți, fiind antispasmodice, tonice, antiseptice. Unii specialiști recomandă preparatele de calomfir în afecțiuni renale și digestive. Preparat de calomfir sunt eficiente, de asemenea, în stimularea digestiei și în reechilibrarea ficatului. Potrivit unor observații mai vechi, aceste preparate au efecte și în dureri de stomac, reumatisme și gută, oboseală accentuată, menstruație insuficientă (reglează hemoragia menstruală).

Legat de această ultimă recomandare, trebuie menționat și faptul că preparatele din calomfir pot provoca avortul. Totodată, se știe, prin tradiție, că preparatele de calomfir contribuie activ la asigurarea echilibrului psihic și nervos al femeilor aflate în suferințe specifice, combatând stările de spirit confuze, de isterie, de tensiune nervoasă, migrenele.

Calomfirul este o plantă ce va fi utilizată cu precauție, deoarece prin supradozare poate avea efecte toxice. Este interzisă utilizarea calomfirului în timpul sarcinii.



### ***Captalanul***

**Denumire științifică:** *Petasites hybridus*.

**Prezentare.** Captalanul este o erbacee perenă din familia compozitelor. Cu o înălțime la maturitate de până la 40 cm, captalanul are frunze mari, late, consistente, ușor cărnoase. Înflorește înainte de înfrunzire, prin martie-aprilie. Rizomul, adică tulpina subpământeană, este puternic, gros, asemănător rizomilor care trăiesc în locuri umede.

Captalanul poate fi găsit pe malul lacurilor, al râurilor, prin zone mlăștinoase, fiind iubitor de apă.

Pentru aplicații în medicina naturistă se recoltează rizomii, frunzele și florile. Rizomii se culeg toamna, la sfârșitul perioadei de vegetație.

**Substanțe active importante.** Până în prezent, în captalan au fost evidențiate două substanțe, cu totul deosebite ca efect terapeutic: petazina și inulina (u polizaharid).

**Întrebuințări.** Sub formă de infuzie, preparatele de captalan au efecte antispastice, calmante, expectorante, vasodilatatoare, analgezice. Ceaiul de captalan se folosește în calmarea crampelor neuro-musculare, în relaxarea și regularizarea activității căilor respiratorii, în bolile de inimă – fiind un bun vasodilatator – și, mai nou, se încearcă utilizarea sa în tratamentul bolilor canceroase (s-au făcut deja cercetări ale căror rezultate s-au dovedit încurajatoare).

Atenție – captalanul se va administra numai sub îndrumarea specialistului medicului, deoarece petazina poate avea efecte nedorite asupra sistemului nervos.



## ***Căldărușă***

**Denumirea științifică:** *Aquilegia vulgaris*.

**Denumire populară:** clopoței mari.

**Prezentare.** Căldărușă este o erbacee perenă. Tulpina este ramificată, rareori simplă, înălțimea maximă a acesteia fiind de 80 cm. În vârful tulpinii și al ramurilor se găsesc florile mari, sub formă de clopot, colorate în albastru, roz, alb sau violet.

Căldărușă înfloarește în prima parte a verii. Poate fi întâlnită în flora spontană, prin fânețe, poieni, liziere, tufărișuri, îndeosebi în zonele de sub munte și chiar la munte. Uneori, căldărușă este și cultivată, fiind o frumoasă plantă ornamentală. Aparține familiei ranunculaceelor.

Pentru uz medicinal se recoltează cozile frunzelor și semințele. Atenție, căldărușă este o plantă otrăvitoare, utilizarea ei făcându-se cu precauție.

**Substanțe active importante:** un alcaloid încă puțin cercetat, dar despre care se știe că este toxic.

**Întrebări.** Preparatele de căldărușă au efecte în afecțiuni precum icterul, cât și în diverse boli de piele. În general, această plantă este puțin folosită în terapii medicinale, utilizarea sa frecventă fiind ca plantă ornamentală, datorită florilor sale cu o conformație curioasă. Flori care, se spune, erau folosite cândva ca protectoare împotriva deochiului, precum și în descântece.



## ***Călinul***

**Denumire științifică:** *Viburnum opulus*.

**Denumire populară:** bulgăre de zăpadă.

**Prezentare.** Călinul este un arbust ce crește în flora spontană, dar poate fi și cultivat, ca plantă ornamentală. Face parte din familia caprifoliaceelor. Călinul are o înălțime medie de doi – trei metri, rareori

ajungând până la cinci metri. Frunzele au mai mulți lobi, maximum cinci. Florile sunt grupate, având culoarea albă. Înfloresc la sfârșitul primăverii și la începutul verii. Fructele, dispuse în ciorchini, au culoarea roșie și sunt pline de suc, nefiind comestibile. Călinul crește prin păduri, liziere, tufărișuri. În parcuri, este prezent sub forma unor tufișuri ornamentale, cunoscute sub numele de bulgăre de zăpadă (boule de neige).

Pentru uz medicinal se recoltează coaja. Se prepară sub formă de tinctură, decoct, extract fluid.

**Substanțe active importante:** o substanță specifică importantă – viburnina, salicilină, tanin, acizi, rășini.

**Întrebuințări.** Preparatele obținute din coaja călinului sunt diuretice, astringente și mai ales sedative. Specialiștii recomandă aceste preparate pentru tratarea menstruațiilor dureroase, cât și a disfuncțiilor pe fond nervos, disfuncții ce apar în timpul sarcinii și alăptării.

Având proprietăți sedative, extractele de călin calmează crampele musculare și contribuie la destinderea întregului organism în condiții de emoție puternică sau stres.



## ***Cătușnica***

**Denumirea științifică:** *Nepeta cataria*.

**Prezentare.** Cătușnica este o plantă erbacee meliferă din familia labiatelor. Poate atinge înălțimea de un metru. Răspândește un miros specific, plăcut, iar florile sunt albe sau în nuanțe spre roșu.

Pentru medicație, pentru tratamente prezintă interes partea aeriană a plantei.

**Întrebuințări.** Pentru terapii, cătușnica este prelucrată sub formă de infuzie, sirop și vin medicinal. În mod ciudat, cătușnica are proprietăți calmante, dar și tonice, excitante – o adevărată contradicție rezolvată, iată, de o banală plantă medicinală. Cătușnica este, totodată, un antispastic și un regulator al activității gastro-intestinale. Se folosește și pentru combaterea tusei, mai ales a tusei convulsive și a tusei tabagice. Deși cunoscută ca un excitant, cătușnica are darul de a calma chiar și chinuitoarele dureri de dinți sau de măsele. În acest caz, frunzele de cătușnică vor fi mestecate precum guma.

Rolul de excitant al aceste plante este cunoscut de multă vreme în medicina populară, fiind folosită în vechime pentru revigorarea vieții de cuplu.



## ***C â n e p a***

**Denumire științifică:** *Cannabis sativa*.

**Prezentare.** Cânepa cultivată este o plantă anuală, originară din India. Se remarcă prin tulpina sa dreaptă, înaltă de aproape un metru, uneori chiar mai mult. La maturitate, tulpina de cânepă este total lemnificată. Frunzele, mari, sunt împărțite în foliole lanceolate, cu marginea crestată. Florile, de culoare galben-verzuie, sunt grupate în inflorescențe asemănătoare cu un spic. Cânepa înflorește în lunile iulie și august, existând plante de cânepă femele și plante de cânepă masculine. Fructul este o nuculă brun-cenusie, netedă, asemănătoare cu o mică rolă de rulment.

Cânepa aparține familiei canabinaceelor, fiind o plantă aromatică.

Din semințele de cânepă se extrage un ulei. Pentru uz medicinal se recoltează vârfurile înflorite ale plantelor femele. Se obțin extracte și se prepară tincturi.

**Substanțe active importante:** canabinol, canabidiol, tetrahidrocanabinol. Potriv cercetărilor, acțiune medicinală semnificativă are tetrahidrocanabinolul.

**Întrebuințări.** Preparatele medicinale din cânepă au efecte sedative și de aceea sunt utilizate în terapii din domeniile neurologic și psihiatric. Desigur, întrebuințările medicinale ale cânepii nu se opresc aici. Preparatele din cânepă au, de asemenea, influență relaxantă asupra organelor interne și a mușchilor în general, precum și acțiune analgezică. Datorită acestor proprietăți, preparatele din cânepă sunt folosite în afecțiuni gastrice grave (cancere), în ulcere gastrice, în afecțiuni ale căilor respiratorii – astm, emfizem, bronșită cronică, în nevralgii și în boli psihice.

Cercetările au dovedit că preparatele pe bază de cânepă au și efecte anticonvulsive și chiar bactericide – pot acționa ca un antibiotic. Utilizate în exces, preparatele din cânepă pot crea dependență și pot avea urmări grave asupra sănătății.



## ***Cimisirul***

**Denumire științifică:** *Buxus sempervirens*.

**Prezentare.** Este una dintre cele mai longevive plante. Poate trăi până la 600 de ani. Nu prea înalt (maximumsapte metri), cimisirul este un arbust întâlnit în păduri, mai ales în cele aflate în zone calcaroase. Chiarși frunzele acestui venerabil sunt deosebite, adică nu sunt întotdeauna verzi, culoarea lor fiind, uneori, roșie sau portocalie. Deci dacă veți întâlni în pădure un asemenea arbust, trebuie să știți că el nu vestește toamna, ci că așă îi este felul. Cimisirul face parte din familia celastraceelor.

Valențe terapeutice au rădăcinile, coaja și frunzele. Din acestea se prepară infuzie, decoct sau tinctură.

**Substanțe active importante:** vitamine (vitamina C, în primul rând), rășină, tanin și mai ales o substanță rară – buxenina.

**Întrebuințări.** Ceaiul pe bază de cimisir este recomandat pentru combatere asteniei de primăvară. Este folositor și în terapii privind ficatul. Combate și acționează și ca sedativ. Rolul cel mai important al acestei plante medicinale excepțional rol am putea spune, este în blocarea cancerului. Datorită buxeninei, care este un alcaloid, dezvoltarea celulelor canceroase poate fi oprită. Potrivit dr. Alexander Reinhardt, faptul acesta a fost dovedit în laborator. Tot dr. Reinhardt propune și o rețetă: decoctul necesar tratamentului cu cimisir se face din 30 de g rădăcină sau 50 g frunze uscate (dacă frunzele sunt verzi, se pun 80 g), care se adaugă la un litru de apă. Se beau trei cești de ceai în fiecare zi, fără a se depăși doza – tratamentul putând deveni toxic. Dacă apar semne de toxicitate chiar și cazul în care se beau doar trei cești de ceai de cimisir, tratamentul se va întrerupe, fiind reluat peste un anumit timp cu doze mai mici. În orice caz, la administrarea unui asemenea tratament se va consulta, în prealabil, medicul.

Prin tradiție, cimisirul este folosit ca remediu în afecțiunile bilei.

Cimisirul este folosit, uneori, și ca arbust decorativ.



## ***Colăceii babei***

**Denumire științifică:** *Malva silvestris*; *Malva rotundifolia*.

**Denumiri populare:** nalbă sălbatică, nalbă de pădure.

**Prezentare.** Planta numită colăceii babei este bienală sau perenă și face parte din familia malvaceelor, fiind una dintre multele specii de nalbă. Rădăcina acestei plante este

puternică, are culoare albă și este consistentă, cărnoasă. Poate crește până la 1,25 metri înălțime, tulpinile fiind păroase. Frunzele au formă de rinichi și cuprind mai mulți lobi, maximum șapte. Florile sunt mari și au o culoare plăcută, roșu spre violaceu. Planta, destul de comună în flora din România, înflorește toată vara și o bună bucată de toamnă, din iunie și până în octombrie. Poate fi și cultivată. În flora spontană poate fi găsită în locuri bătorite, umbrate, pe lângă drumuri, garduri, pe zonele drumurilor, chiar prin pășuni sau în culturile de cartofi și de sfeclă mai puțin îngrijite.

Pentru nevoi medicinale se recoltează florile, vârfurile cu flori și frunzele. Uneori se recoltează și planta întreagă, mai ales în timpul maximei înfloriri. Din colăceii babei se prepară, în mod obișnuit, infuzie, decoct, ceai antigripal și antitusiv. Pentru combaterea unor anumite afecțiuni se prepară cataplasme sau un extract fluid. Această nalbă sefolosește și în salate (frunzele proaspete). Virtuți medicinale are și sucul proaspăt, mai ales în tratarea înțepăturilor de albină sau viespe.

**Substanțe active importante:** substanțele specifice numite malvină și malvidină, precum și mucilagii, taninuri.

**Întrebuițări.** Preparatele din colăceii babei au proprietăți emoliente, laxative, expectorante, diuretice, calmante. Sunt cunoscute ceaiurile pectorale, dar și câteva preparate expectorante. Aplicațiile medicinale sunt atât de uz intern, cât și extern.

Lista de afecțiuni în care această plantă medicinală are efecte pozitive este destul de cuprinzătoare: faringită, bronșită, gripă, astm, enterocolite, stomatite, dermatoze, tumori, vaginite, afte, colite, afecțiuni urinare, eczeme.



## ***Cornaciu I***

**Denumire stiințifică:** *Trapa natans*.

**Denumire populară:** castanul de apă.

**Prezentare.** Cornaciul este o plantă de apă, cu tulpini foarte lungi, ce pot ajunge până la patru metri. O bună parte din frunze, de formă romboidală, se află sub apă. Celelalte frunze, de la nivelul apei și de deasupra apei, sunt dispuse în formă de rozetă. Florile au o conformație specifică, conținând o încăpere plină cu aer. Cornaciul înflorește în lunile iulie și august. Poate fi întâlnit în bălți, iazuri, locuri mlăștinoase cu lumină multă.

Pentru preparate medicinale se recoltează fructele, care sunt tari și au niște prelungiri, niște coarne. Semințele de cornaci sunt comestibile, fiind foarte hrănitoare. Se consumă crude, fierte și chiar se macină, obținându-se o făină din care se face pâine.

**Substanțe active importante.** Deoarece semințele sunt bogate în elemente nutritive, cornaciul a devenit, în unele țări, plantă de cultură. O analiză asupra conținutului semințelor de cornaci a dat următoarele rezultate: 52% amidon, 15% proteine, 7,5% grăsimi, 3% zaharuri.

**Întrebuințări.** Utilizate în terapii de urgență, fructele de cornaci pot acționa ca un adevărat antivenin, fiind folosite în cazul mușcăturilor de șerpi sau păianjeni. De asemenea, pot fi folosite în tratamente antirabice (împotriva turbării) și antidiareice.



## ***Coronistea***

**Denumire stiințifică:** *Coronilla varia*.

**Prezentare.** Coronistea este o erbacee perenă ce crește sub formă de tufă. În condiții prielnice ajunge la o înălțime de 1,30 metri. Face parte din familia leguminoaselor. Frunzele sunt compuse, iar tulpinile, aglomerate, așa cum s-a spus, în tufe, sunt drepte. Florile au culoarea roz sau roz-alburiu, cu o nuanță de violet. Coronistea înflorește în a doua parte a verii, în lunile iulie și august. Crește în flora spontană de la munte, prin fânețe, tufărișuri, poieni, margini de păduri, fiind iubitoare de soluri și

locuri calcaroase.

Pentru uz medicinal se pot recolta florile, dar si planta întreagă.

**Substanțe active importante:** o glucozidă numită coronilină – specifică acestei plante, tanin.

**Întrebuințări.** Coronița este considerată o plantă toxică. si, ca orice plantă cu o asemenea structură chimică, preparatele pe bază de coronițe, mai ales cele obținute din frunze, contribuie la ameliorarea suferințelor cardiace. Coronița este si un bun laxativ, având si proprietăți depurative.

Proprietățile medicinale ale acestei plante sunt încă puțin studiate. Se stie doar că decoctul făcut din tulpinile coronistei poate fi extrem de toxic, acționând ca o otravă mortală. De aceea, manevrarea acestei plante se va face, întotdeauna, cu mare atenție.



### ***Crinul de pădure***

**Denumire științifică:** *Lilium margaton*.

**Prezentare.** Crinul de pădure este o plantă perenă din familia liliaceelor, cu o tulpină erectă și o înălțime de până la 1,50 metri. La bază, planta are un bulb ovoidal. Frunzele, înguste, alungite, sunt dispuse grupat, câte cinci – șase, spre mijlocul tulpinii. Crinul de pădure înflorește în lunile mai și iunie. Florile sunt roz, roșii sau violete și sunt pătate cu un roșu aprins. Fructul acestei plante este o capsulă ovoidală. Crinul de pădure crește în locuri umbroase și relativ umede, în pădurile de foioase.

Pentru nevoi medicinale se recoltează florile și bulbul, din care se fac cataplasme sau infuzie.

**Întrebuințări.** Crinul de pădure are proprietăți diuretice, emoliente, revulsive. Este întrebuințat si în tratamente privind reglarea ciclului menstrual și a întregii activități a sistemului genital feminin.

Crinul de pădure este o plantă rară și prețioasă și, de aceea, utilizarea sa în tratamente naturiste nu este nicidecum indicată.



## **C u c u t a**

**Denumire științifică:** *Conium maculatum*.

**Denumire populară:** dudău.

**Prezentare.** Cucuta este una dintre cele mai vestite plante otrăvitoare. Însuși filosoful Socrate, atunci când a fost condamnat la moarte, a trebuit să bea cupa amară cu zeamă de cucută.

Planta de cucută se dezvoltă foarte mult, de unde și denumirea populară de dudău. Poate ajunge până la înălțimea de 2,5 metri. Cucuta aparține familiei umbeliferelor. Tulpina acestei plante este puternică și groasă, aproape cât cea a porumbului, singura diferență fiind că este goală pe dinăuntru. Frunzele sunt mari, crestate, iar florile sunt albe-gălbui, mici, adunate în inflorescențe. Cucuta înfloarește în a doua jumătate a verii, întreaga plantă răspândește un miros neplăcut. Crește în locuri părăsite, în gunoieri, pe marginea drumurilor și a pădurilor, în liziere – în locuri umede și cu sol bogat.

Cei care umblă printre plantele de cucută, sau pun mâna pe lujeri, flori sau frunze de cucută verde, trebuie să se aștepte la dureri de cap, amețeli, planta fiind foarte toxică.

Pentru uz medicinal se culeg frunzele și semințele de cucută, folosite în tratamente sub formă de pulbere de semințe, extract, tinctură din frunze sau din semințe, cataplasme, unguent.

**Substanțe active importante:** ulei esențial și doi alcaloizi specifici – cicutina și conhidrina. Datorită substanțelor pe care le conține, cucuta poate – în doze mari paraliza mușchii și poate opri respirația.

**Întrebuințări.** Preparatele de cucută au efecte sedative, analgezice, antispasmodice, anafrodiziace (diminuează impulsurile sexuale). Tratamentele de cucută sunt indicate în catatonii (în cazuri de înțepenire, de blocare a mușchilor), în diverse spasme (tuse convulsivă, astm, spasme esofagiene, biliare, intestinale, uterine), în tensiuni musculare, precum și în unele forme de cancer (în combinație cu alte plante medicinale). Tratamentele cu preparate de cucută se fac numai sub supravegherea specialistului.

Cucuta este o plantă cu o serie de întrebuințări și în industria medicamentelor.



## ***Cuișoarele / Arborele de cu ișoare***

**Denumire științifică:** *Syzygium aromaticum*.

**Denumire populară:** caraboi.

**Prezentare.**

Arborele de cuișoare este o plantă ce crește în zonele calde, având înfățișarea unui arbust.

Pentru utilizare în bucătărie, dar și pentru întrebuințări medicinale se recoltează mugurii florali, care se usucă și, după caz, se prelucrează. Deshidratați, acești muguri au forma unor cuișoare.

Pentru tratamente se prepară un extract apos, dar efecte medicinale se pot obține și prin condimentarea diverselor alimente, folosindu-se cuișoarele ca atare. După cum se știe, cuișoarele au o aromă cu totul deosebită.

Substanțe active importante: eugenol, farnesol, rezine, vanilină, acetat de eugenol. Important este compusul numit eugenol, care este un ulei volatil.

### **Întrebuințări.**

Cuișoarele au proprietăți antiseptice, stomahice, tonice, sudorifice. Pot fi utilizate pentru provocarea poftei de mâncare, în reglarea activității tractului gastro-intestinal, ca tonic în caz de oboseală, pentru combaterea durerilor de cap.

Uleiul de cuișoare este folosit, mai nou, în combaterea durerilor și inflamațiilor reumatice, în gingivite și stomatite, în tratarea rănilor, arsurilor, plăgilor.

Ceaiul de cuișoare este eficient în tratarea guturaiului și a gripei. Pentru a potența efectele acestui ceai, se combină cu alte plante aromatice. Cuișoarele au din ce în ce mai mare importanță și în aromoterapie.

În practica obișnuită, cuișoarele se asortează nu numai cu alimentele, dându-le un gust bun, ci și cu vinul fiert, realizându-se astfel un tonic general de excepție în sezonul rece.

Consumate în cantitate mare, preparatele pe bază de cuișoare pot provoca neplăceri la nivelul plămânilor, al sângelui, al sistemului nervos.



## Ciulinul

**Ciulinul (*Carduus nutans*)** este o plantă erbacee din familia Asteraceae.

### Descriere

Ciulinul, planta erbacee bienală, cu tulpina și frunzele spinoase, foarte răspândită în locuri necultivate, în câmpuri și pășuni uscate, pe marginea drumurilor, ce înfloresc începând din luna iunie și până în august.

Copuri medicinale se întrebuințează partea aeriană a plantei, recoltată în perioada înfloririi.

### Componenții principali

Flavonoide, aminoacizi, antocianozide și derivați orto-dihidroxifenolici.

### Proprietăți

- hepatoprotector datorită existenței aminoacizilor și flavonoidelor

### Indicații

Hepatoprotector în bolile ficatului



## Dafinul

**Denumire științifică:** *Laurus nobilis*.

**Denumire populară:** laur.

### Prezentare.

Dafinul este planta gloriei, a gloriilor, a învingătorilor. Cunoscut și sub numele de laur, dafinul a făcut istorie în Antichitate, fiind

considerat o plantă nobilă. Este un arbore de mică înălțime – maximum 10 metri – ce-și are originile în zona Mediteranei. Aparține familiei lauraceelor, fiind reprezentativ pentru această grupare de plante. Frunzele dafinului au formă ovală, margini ondulate, sunt consistente și lucioase. Pe față, frunzele au o culoare verde închis, cerată. Florile dafinului sunt mici, de culoare alb-gălbuie. Fructul este o boabă alungită.

Întreaga plantă, dar mai ales frunzele, emană un miros specific, plăcut. Motiv pentru care frunzele de dafin poposesc, de multă vreme, nu numai pe capul celor atinși de aripa gloriei, ci și în oalele de gătit, ale noastre, ale tuturor. Dafinul este, în prezent, un condiment recunoscut de bucătăria universală (obișnuitele frunze de dafin). Dincolo de această calitate, dafinul are, însă, și o serie de proprietăți medicinale semnificative.

Pentru uz medicinal se culeg frunzele și fructele, din care se prepară infuzie, decoct, unguent. Atât din frunzele de dafin, cât și din fructe, se obține un ulei – uleiul de dafin – numit și unt de dafin, mult căutat de reumatici deoarece are proprietatea de a le alina durerile. Uleiul de dafin este întrebuințat și în industria farmaceutică.

**Substanțe active importante:** uleiul eteric și derivatele acestuia.

**Întrebuințări.** Dafinul face bine pe întreg traiectul gastro-intestinal, precum și în sistemele respirator, muscular și chiar nervos. Mai mult decât atât, dafinul este și un diuretic activ, contribuind chiar și la declanșarea ciclului menstrual. Dafinul, sub formă de infuzie sau decoct, revigorează activitatea stomacală și intestinală, asigurând echilibru la acest nivel, fiind folosit și în combaterea bronșitelor cronice, a gripei, insomniilor, infecțiilor buco-faringiene, durerilor de piept, sinuzitelor.

Desigur, dafinul are asemenea efecte și atunci când este folosit drept condiment, numai că amplitudinea e mai redusă, dată fiind cantitatea mică de frunze, puse în mâncare în primul rând pentru aromele lor și nu cu scopuri medicinale.



## ***Dalacul***

**Denumire științifică:** *Paris quadrifolia*.

### **Prezentare.**

Asa cum îi spune și numele, planta aceasta poate fi utilizată în combaterea unei boli cumplite, numită dalac (antrax). Este o plantă erbacee, aparținând de familia liliaceelor. Are un rizom târâtor, tulpina aeriană fiindu-i, în schimb, dreaptă. Dalacul înflorește în lunile mai și iunie, având câte o singură floare pe fiecare plantă.

Floarea de dalac are o culoare galben-verzuie. Dalacul crește prin pădurile cu umiditate, pe o arie largă, de la câmpie și până la munte.

Pentru nevoi medicinale se recoltează fructul dalacului, o bacă neagră-albăstruie de mărimea unui bob de mazăre, precum și frunzele. Pentru tratamente în caz infecțiilor cu dalac se folosesc preparate din frunze.

Dalacul este o plantă toxică.

**Substanțe active importante:** substanțele specifice numite paristifină și paridină, precum și saponine, asparagină, acid citric.

**Întrebuințări.** Datorită faptului că este atât de toxică, există rețineri mari în utilizarea acestei plante. Sestie, din tradiția populară, că preparatele din dalac sunt eficiente împotriva bolilor infecțioase. Se mai pot utiliza, însă, și în afecțiuni ceva mai banale, cum ar fi calmarea locală a durerilor sau tratarea abceselor.

Atenție, dalacul este o plantă pe care o pot utiliza doar specialiștii, cercetătorii.



## DEGEȚELUL

Degețelul-roșu și degețelul-lânos (*Digitalis purpurea* și *Digitalis lanata*) sunt plante ierboase renumite pentru principiile lor active cu importanță unanim recunoscută în tratamentul bolilor de inimă. Frunzele de degețel conțin, pe lângă alte principii active, glicozide cu acțiune marcată asupra mușchiului inimii. Din acest

motiv, speciile de degețel sunt utilizate pe scară largă pentru fabricarea, prin procedee farmaceutice industriale, a medicamentelor pentru tratarea bolnavilor cu insuficiență cardiacă în diverse stadii de evoluție. Unspecific al acțiunii glicozidelor cardiotonice din speciile de degețel este că doza terapeutică este foarte apropiată de cea toxică. Acest fapt duce de multe ori la supradozare, cu apariția fenomenelor toxice: tulburări digestive, tulburări de ritm cardiac. Pulberea din frunze de degețel este și în prezent comercializată sub forma comprimatelor *Digitalis*, iar speciile medicinale de degețel stau la baza fabricării numeroaselor medicamente cu efect cardiotonic, dintre care amintim, spre exemplificare, Digoxinul.



## DUDUL

### Denumire, descriere și părți folosite

Dudul ( *Morus alba*, *Morus nigra*) este un pom originar din Asia, aclimatizat în țară și cultivat în scop tehnic, frunzele fiind folosite pentru hrănirea viermilor de mătase, dar și în scop alimentar, pentru fructe. În scop medicinal se folosesc frunzele, atât de la dudul alb, cât și de la cel negru (*Folium Mori*). Pentru ceai, se recoltează frunzele tinere, fără

codită.

### Substanțe active

Frunzele de dud conțin tanin, acid aspartic, arginină, acid folic, acizi organici, beta caroten, substanțe minerale.

### Acțiune, proprietăți

Principiile active din frunzele de dud au o acțiune hipoglicemiantă, sudorifică, antidiareică.

### Indicații terapeutice

Preparatele din frunze de dud sunt un mijloc adjuvant în tratamentul diabetului zaharat. Mai pot fi folosite în diaree, gastrite, ulcer gastric și ulcer duodenal.

### Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 2 linguri de frunze la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi. Frunzele de dud intră în compoziția comprimatelor Fitodiab și Normodiab.

### Diverse

Fructele au un conținut bogat în glucide, pectine, vitamina C, caroten vegetal, antociani, tanin etc. și pot fi consumate ca atare, având un gust dulce.



## DRACILA

### Denumire, descriere și părți folosite

Dracila ( *Berberis vulgaris*), pealocuri numită și lemn-galben, este un arbust care crește împreună cu alți tufișuri la marginea pădurilor. Datorită aspectului său plăcut, este cultivată drept gard viu, pentru delimitarea grădinilor. Deși datorită ramurilor prevăzute cu spini grupate câte trei, planta

pare să fie foarte de-fensivă, prin florile ei mirositoare și colorate în galben, reprezintă un punct de atracție pentru insecte și în special pentru albine. Fructele sunt elipsoidale, de culoare roșie. În scop medicinal se recoltează scoarța atât de pe rădăcini, cât și de pe tulpină (*Cortex radices Berberidis*).

### Substanțe active

Scoarța de dracilă conține un număr mare de alcaloizi cum ar fi berberina, berbamina, oxiacantina, precum și taninuri, rășini.

### Acțiune, proprietăți

Preparatele și extractele din dracilă au acțiune colagogă, hemostatică, tonic stomahică, diuretică, febrifugă, vasodilatatoare, hipotensivă, bacteriostatică (activă față de bacilul tuberculozei), antispastică, citostatică.

### Indicații terapeutice

Fitoterapia cu preparate din lemn-galben are găsește aplicații în tratarea afecțiunilor hepato-biliare, a icterului, a metroragiilor, a stomatitei, a gingivitei, a tuberculozei și leishmaniozei.

### Preparare și administrare

Pentru uz intern, se prepară un decoct din ½ linguriță de scoarță mărunțită, la 1 cană cu apă. Se fierbe 5 minute și se filtrează după răcire. Se bea 1 cană sau cel mult 2 căni pe zi, cu 30 de minute înainte de masă. Din rădăcini se prepară tincturi care se folosesc în diluții mari. Pentru gargară se prepară un decoct din 1 lingură de pulbere de scoarță la 0,5 litri de apă.

### Precauții, efecte adverse

Depășirea dozelor utile duce la apariția unor efecte adverse cum ar fi greață, vărsături, amețeli, convulsii, scăderea drastică a tensiunii arteriale. Preparatele din scoarța de dracilă nu se administrează la copii, femei însărcinate sau în perioada de lactație, iar la adulți se vor folosi numai cu maximă prudență. La apariția primelor semne nedorite, administrarea se întrerupe imediat.

### Diverse

Fructele de dracilă conțin glucoză, fructoză, acid malic, pectine, vitamina C, fără prezența alcaloizilor din scoarță. Se pot consuma aliment, sub formă de suc, sirop, gem, fiind o sursă de vitamina C.



### DREȚE

Planta numită popular drețe, iar după denumirea științifică *Lysimachia numularia*, face parte din aceeași familie cuculoborice-cucului (*Primula-ceae*).

Este o plantă de dimensiuni reduse, cu frunzele rotunde, plasate perechi de-o parte și de alta a tulpinii târâtoare.

Crește în deosebi în locuri umede și umbroase, având flori galbene, care apar începând din luna mai până

prin luna august. De la drețe se recoltează în timpul înfloririi, partea aeriană care conține taninuri, saponine, flavonoizi, leucoantociani și acizi fenolici. Planta este folosită intern în tratarea diareei, iar extern pentru tratarea plăgilor, a ulcerelor varicoase și a reumatismului. Experimentele de laborator au pus în evidență acțiunea antimicrobiană, inclusiv asupra bacilului tuberculozei precum și acțiunea analgezică. Infuzia se prepară din 2 linguri de plantă uscată, la 1 cană cu apă. Se bea 1-2 cani pe zi. Pentru tratarea plăgilor și ulcerelor se aplică sub formă de comprese îmbibate în infuzie sau spălături locale.



## ***Dentița***

**Denumire științifică:** *Bidens tripartita*.

**Prezentare.** Dentița este o plantă anuală, cu frunze din trei foliole, tulpină ramificată, rădăcini dezvoltate. Aparține familiei compozitelor și poate ajunge până la 1,5 metri înălțime. Florile sunt sub formă de capitule și au culoare galbenă. Dentița înflorește din iunie și până în septembrie. Fructele sale au forma de achenă și pot fi periculoase pentru... pești, putând să le provoace chiar și moartea. Dentița poate viețui și ca parazit în câmpurile de cartofi și porumb, fiind ceea ce se numește o buruiană rea. Crește în locuri umede sau care au posibilitatea de a deveni umede: pe marginea bălților, a râurilor și lacurilor.

Pentru aplicații medicinale se recoltează frunzele, florile și fructele.

**Întrebuințări.** Dentița poate fi utilizată în afecțiuni interne, dar și externe, forma principală pentru terapie fiind infuzia. În tratamentele de uz intern are influență pozitivă în cazul multor afecțiuni, cele mai însemnate dintre acestea fiind cele ce țin de circulația arterială și de funcționarea (contractia) inimii. Preparatele din dentiță sunt un sedativ recunoscut, având și calități diuretice, sudorifice, laxative. Dentița este recomandată și în scrofuloză și urticarii, putând fi utilizată și ca agent în tratarea rănilor, calmând durerile și cicatrizând.

Dentița se va utiliza sub îndrumarea specialistului, a medicului.



## ***Dovleacul***

**Denumire științifică:** *Cucurbita pepo*.

**Denumire populară:** bostan.

**Prezentare.** Dovleacul este o plantă anuală erbacee, aparținând familiei cucurbitaceelor. Are o tulpină lungă de cinci-șase metri, sub formă de vrej. Frunzele sunt mari, ușor reniforme, păroase, cu un

diametru de circa 15 cm la maturitate, întreaga plantă este dotată cu peri ceva mai tari, un fel de țepi care pot produce chiar mici iritații persoanelor sensibile. Florile sunt, aproape întotdeauna, galbene și încărcate de polen. Fructul, numit bostan, este de mari dimensiuni – uneori trece de 30 cm lungime – având formă sferică sau ovală. Dovleacul este folosit în hrana animalelor, oamenii consumând de la el doar semințele. Aflate în interiorul dovleacului, semințele au nu numai o mare valoare nutritivă, dar au și virtuți medicinale.

Pentru nevoi medicinale, semințele de dovleac se consumă ca atare sau se folosesc, zdrobite, pentru a prepara un decoct. Tot pentru terapii medicinale folosește și pulpa **dovleacului turcesc** (*Cucurbita maxima*), care se poate găti pur și simplu sau din care se poate obține un suc.

În general, pentru decocturi se folosesc semințele de dovleac turcesc, cultivat special pentru a fi folosit în hrana oamenilor, la prepararea unor produse de patiserie sau de alte mâncăruri delicioase. Dovleacul turcesc se recunoaște ușor, având coaja gri, spre deosebire de dovleacul comun care are coaja galbenă atunci când este copt.

**Substanțe active importante.** Pulpa de dovleac conține săruri minerale, vitamina A, enzime, hidrați de carbon. Semințele sunt bogate în uleiuri (circa 33%), lecitină, enzime, protide, fitosterine.

**Întrebuințări.** Pulpa de dovleac, mai ales cea a dovleacului turcesc – intrat de mult timp în alimentația oamenilor – are certe proprietăți diuretice, laxative și chiar sedative. Semințele au calități vermifuge, laxative, diuretice, sedative, antiinfecțioase.

Cea mai importantă afecțiune în care se aplică terapii medicinale cu semințe de dovleac este adenomul de prostată. Bolile în care dovleacul se dovedește benefic sunt: insuficiența renală, enterita, diabetul, infecțiile urinare, insomniile, chiar unele afecțiuni cardiace, parazitozele intestinale, retențiile hidrice. Un colectiv condus de dr. Pavei Chirilă, mare specialist naturist, relatează despre necesitatea unor adevărate „zile de dovleac”, despre cure de dovleac. Astfel, pulpa de dovleac turcesc (1,5-2 kg) se fierbe cu lapte, se amestecă și se face un terci gros, care se poate îndulci și aromatiza, fără să se adauge sare. Acest terci este foarte util pentru cei care suferă de retenții hidrice.

Dovleacul are rolul de a usura, de a alina și de a ameliora o serie de suferințe, dintre care cea mai importantă, și în care semințele de dovleac și-au dovedit realmente eficiența, este adenomul de prostată (prostatita cronică).

Proprietăți asemănătoare are și **dovlecelul** (*Cucurbita pepo*, var. *oblonga*), fructul acestuia având o formă alungită. Dovlecelul se consumă atunci când încă nu a ajuns la maturitate și, deci, coaja lui este încă verde și fragedă.



## ***Drobița***

**Denumire științifică:** *Genista tinctoria*.

**Denumire populară:** gălbenuța.

**Prezentare.** Este un arbust de dimensiuni foarte reduse: 30 – 60 cm. Face parte din familia leguminoaselor. Frunzele sunt lanceolate, iar florile galben-aurii. Înflorește în lunile iunie și iulie, fructul fiind o păstaie.

Florile și crenguțele cu flori de drobiță au valoare medicinală. Din ramurile tinere se poate obține, prin fierbere, un colorant galben, utilizat la vopsitul textilelor.

**Întrebuițări.** Infuzia de flori de drobiță contribuie la normalizarea activității stomacului și a intestinelor, stimulând secrețiile gastrice. De asemenea, cu preparate de drobiță se tratează afecțiuni ale ficatului și splinei, precum și hipotiroidia. Drobița are capacități depurative, fiind un agent activ în eliminarea toxinelor din organism.



## ***Drobul***

**Denumire populară:** măturice, mătură verde.

**Prezentare.** Drobul, cunoscut și sub numele de măturice, este o plantă foarte frumoasă și de aceea este mult cultivată în scop decorativ. Aparține familiei leguminoaselor și este, de fapt, un arbust. Înălțimea acestui copăcel nu trece, însă, de doi metri. Ca orice leguminoasă, drobul are o rădăcină foarte ramificată, iar pe aceste ramificații se găsesc nodozități. Tulpina, și ea foarte ramificată, rămâne verde tot timpul anului. Frunzele sunt trifoliate și au dimensiuni reduse. Florile, deosebit de expresive deosebit de bine conturate, cresc la subsuoara frunzelor și au o culoare galben-aurie. Fructul este o păstaie turtită, de culoare neagră.

Pentru uz medicinal se culeg florile și ramurile tinere, și mai ales vârfurile cu boboci pe ele. Din acestei părți valoroase ale drobului se prepară tincturi, infuzie, extracte, decocturi. Drobul este folosit, pe larg, și în industria farmaceutică.

**Substanțe active importante:** sparteina – care este alcaloidul principal, tirarnina oxitiramina – substanță foarte importantă, cunoscută și sub numele de adrenalină vegetală (folosită în cazuri de hipotensiune), epinina, scoparină (aceasta se găsește în flori), carotinoide, săruri minerale. Datorită unor substanțe din compoziția sa (sparteina, de pildă), drobul este o plantă otrăvitoare.

**Întrebuințări.** Preparatele obținute din drob sunt considerate a fi un foarte activ tonic cardiac, revigorând, resuscitând structura nervoasă a inimii. Această proprietate este dată de principalul produs conținut de planta de drob – sparteina. Cu sparteină se tratează și tahicardiile, precum și aritmiile cardiace.

Preparatele de drob sunt eficiente, de asemenea, surarea în u și grăbirea nașterilor, având acțiune tonică asupra uterului. Alte proprietăți ale drobului – antitoxic, antiveninos, vasoconstrictor, diuretic.

Alte afecțiuni în care se utilizează în mod frecvent preparatele sau extractele de drob: pleurezia, pneumonia, bronhopneumonia, hemoragiile uterine, anemia, guta reumatismul.

Preparatele din drob sau pe bază de drob nu vor fi utilizate de diabetici, putând apărea reacții adverse.

Drobul sau mătura verde este considerată planta cu adrenalină.



## ***Drobușorul***

**Denumirea științifică:** *Isatis tinctoria*.

### **Prezentare.**

Această plantă, perenă sau anuală, ce face parte din familia cruciferelor, poate ajunge ușor până la înălțimea de un metru. Are frunze de dimensiuni și forme diferite, în funcție de poziția lor pe tulpină. Astfel, frunzele de la bază sunt pețiolate, iar cele superioare devin sesile (adică fără pețiol). Culoarea frunzelor este albastru-brumat, din ele obținându-se, prin fermentare, un frumos pigment albastru bun pentru vopsitorie textilă. Drobușorul înfloreste din mai și până la sfârșitul verii. Florile au culoarea galbenă. Fiind o plantă sălbatică, drobușorul crește, laolaltă cu alte plante sălbatice, pe stâncării, pe pajisti, pe marginea drumurilor sau a căilor ferate.

Pentru practici medicinale se recoltează și se usucă florile, din care se face, în mod obisnuit, infuzie.

**Întrebuințări.** Drobusorul este un bun remediu împotriva icterului. R scorbutul, contribuind la reechilibrarea și revigorarea organismului. Infuzia de drobusor are efecte pozitive și asupra rănilor, chiar dacă sunt mai vechi, facilitând procesul de cicatrizare.



### ***D u m b r a v n i c u l***

**Denumire științifică:** *Mellitis melissophyllum*.

**Prezentare.** Dumbravnicul este o plantă de pădure ce poate ajunge până la 80 cm înălțime. Ca multe alte plante de pădure, dumbravnicul are un rizom care, în acest caz, este scurt, dar ramificat. Atât tulpina, cât și frunzele sunt păroase (frunzele sunt păroase pe fața inferioară). Dumbravnicul înflorește primăvara, în aprilie și mai. Florile au culoare purpurie, dar pot fi roz sau albe. Dumbravnicul este o plantă meliferă, fiind una dintre plantele importante de la care albinele culeg excelentă miere de pădure – un adevărat medicament.

Pentru terapii, valoroase cu adevărat sunt florile, și chiar și frunzele – mult mai puțin însă. Uscată, planta de dumbravnic are un miros foarte plăcut, de cumarină, adică de fân proaspăt. Din acest motiv, dar și datorită efectelor sale medicinale, dumbravnicul poate înmiresma camera de dormit.

**Întrebuințări.** Dumbravnicul are efecte asupra nervilor, fiind indicat în reducerea suferințelor provocate de cefalee și chiar de paralizie. Este recomandat, de asemenea în tratarea herniei, dar și în calmarea durerilor de amigdalite. Se folosește și ca diuretic, remarcându-se și efecte sale antiseptice.



## Efedra

**Efedra** (*Ephedra distachya*, sinonim *Ephedra vulgaris*), este o planta care creste in zone temperate si zona sub-tropicala, pe terenuri nisipoase langa mare. *Ephedra* provine din greacă si inseamna "apa", indicând apropierea apei.

Este un arbust asemănător *Equisetum arvense* de până la doi metri înălțime cu frunze mici si soizoase. Florile sunt de culoare galbena sau verde si sunt grupate. Fructul este cărnos si are doar o samânta.

### Proprietăți

Este un stimulant al sistemului nervos vegetativ simpatic. Principala substanta activă este efedrina un puternic alcaloid cu efect asemănător adrenalinei. Este un puternic dilatator bronic recomandat in astm bronic si tuse.



## Eucaliptul

**Denumire științifică:** *Eucalyptus globulus*; *Eucalyptus amygdalina*.

**Prezentare.** Eucaliptul este un arbore gigant care creste în regiunile tropicale si subtropicale. Ajunge la înălțimi uriase, fiind adevăratul copac zgârie-nori. Eucaliptul australian si cel californian, de pildă, sunt cei mai înalți arbori din lume, atingând 150 de metri si peste 150 de metri. Toate speciile de eucalipt cresc foarte repede, în de patru metri pe an, oprindu-se din creștere abia pe la 80 de ani. Si nici atunci nu se opresc definitiv din creștere, continuând să crească în grosime. Eucaliptul face parte din familia mirtaceelor. Frunzele

sale sunt consistente, cărnoase, iar florile sunt mici și au culoare galben-verzuie.

Pentru nevoi medicinale se recoltează frunzele eucaliptului, în special cele de pe ramurile care vor purta flori. Tot pentru uz medicinal se recoltează și se prelucerează și scoarța de eucalipt. Din frunzele eucaliptului se extrage ulei. Tot din frunze, dar și din scoarță, se prepară infuzie, decoct, tinctură, cataplasme, pudră.

**Substanțe active importante:** ulei de eucalipt, tanin, cumarină, terpene, piperitonă. Cel mai important compus este, desigur, uleiul de eucalipt, care poate prelucrat, distilat.

**Întrebuințări.** Preparatele din eucalipt sunt recomandate ca adjuvan tratamentele împotriva tusei convulsive și a tusei iritante, a răcelii, astmului și sinuzitei, în fluidizarea și eliminarea secrețiilor bronșice. Eucaliptul acționează cu bune rezultate și în diabet, precum și în boli ale căilor urinare. Având proprietăți antiinfecțioase, antiseptice, preparatele de eucalipt sunt utilizate, cu succes, în tratamentele aplicate diverselor plăgi, și mai ales în cazul eczemelor vechi. Sunt recomandate, cu încredere și în afecțiunile reumatismale.

În cantități mari, preparatele de eucalipt pot fi toxice.



## FASOLEA

Fasolea (*Phaseolus vulgaris*) este o plantă leguminoasă binecunoscută în alimentație. Fructul se prezintă sub formă de păstăi, iar după îndepărtarea boabelor se obțin tecile (*Fructus sine semine Phaseoli*), utilizate în scop medicinal.

Acestea au un conținut însemnat de flavonoizi cu acțiune diuretică și substanțe de natură proteică (arginină, galedină). Tecile defasole au și proprietăți hipoglicemice, fiind utile ca adjuvant în tratamentul diabetului zaharat.

Decoctul se prepară din 1 lingură de teci de fasole uscate și mărunțite, la 1 cană cu apă. Se fierb 5 minute și se beau 3 căni pe zi.

Intră în compoziția ceaiului antireumatic, a ceaiului dietetic, a comprimatelor Fitodiab, Normodiab.



## FENICULUL

### Denumire, descriere și părți folosite

Denumirea științifică a feniculului este *Foeniculum vulgare*, în popor fiind cunoscută și sub numele de anason dulce sau molotru. Este o plantă ierboasă ce crește mai înalt decât anasonul, cu care este îndeaproape înrudit. Frunzele sunt verzi, cu segmente foarte subțiri și cu terminări în

unghi ascuțit. De la fenicul se recoltază fructele (*Fructus Foeniculi*), mici de 5-10 mm, alungite, verzi, cu miros dulceag, aromatic.

### Substanțe active

Fructele de fenicul conțin ulei volatil obținut prin distilarea cu vapori de apă a fructelor în prealabil zdrobite. Concentrația de ulei volatil a diverselor varietăți de fenicul este foarte variabilă. Principalul component al uleiului volatil este anetolul, și anume trans-anetolul. Alte substanțe identificate în fructele de fenicul sunt: substanțe grase, proteice și glucidice.

### Acțiune, proprietăți

Acțiunea medicinală a preparatelor din fenicul constă în stimularea digestiei, efectul carminativ, galactogog, diuretic, expectorant, antitusiv și vermifug.

### Indicații terapeutice

Încă de pe vremea lui Hipocrat, feniculul era indicat în combaterea colicilor. Preparatele din fenicul sunt utilizate în meteorism, spasmele uterine ale tubului digestiv, în bronșite și traheite.

### Preparare și administrare

Infuzia pentru adulți se prepară din 1 linguriță de fructe zdrobite, într-o cană cu apă clocotită. Se lasă la infuzat 10 minute și se strecoară. Se bea în trei reprize, după mesele principale.

Pentru combaterea colicilor la copii și stimularea lactației la mamele care alăptează, se prepară o infuzie din amestec de fructe de fenicul și chimen.

La adulți, fructele de fenicul se pot administra și sub formă depulbere, obținută prin zdrobirea fructelor uscate. Se administrează 0,5-1 g pe zi, împărțit în două sau trei porții.

Mierea de fenicul ( Mel foeniculi) se obține prin mixarea uleiului de fenicul cu miere și se administrează pentru calmarea tusei seci, câte o lingură, la nevoie.

Intră în componența ceaiului contra colicilor nr. 2, a ceaiului contra colicilor pentru copii, a ceaiului anticolitic, a ceaiului gas-tric nr. 2, a ceaiului pectoral nr. 2, a tincturii Apetit, a tincturii Femina, a tabletelor Gastrovit, a comprimatelor Galov G, Rhamnolax, Sedocalm și Normoponderol.

### **Contraindicații, precauții**

Nu este indicat în ulcerul gastric și duodenal, în enterocolite acute și cronice. Dozele mari pot da reacții adverse însemnate, manifestate prin tulburări digestive și nervoase, constând în stare de agitație nervoasă sau chiar crize similare celor epileptice, uneori somnolență accentuată etc. Cea mai eficientă măsură de precauție este aceea de a nu recurge la formele concentrate ale remediei, la uleiul volatil, precum și respectarea limitelor în administrarea infuziei.

### **Diverse**

Fructele sunt folosite în industria alimentară pentru aromatizarea dulciurilor și băuturilor precum și în industria cosmetică.



## **FERIGA**

### **Denumire, descriere și părți folosite**

Feriga ( Dryopteris filix) este o plantă ierboasă ușor de recunoscut, care crește frecvent în zona de munte și poate ajunge până la un metru înălțime. De la ferigă se recoltează în scop medicinal rizomii (Rhizoma Filicis), de preferință toamna, în lunile septembrie-octombrie.

### **Substanțe active și proprietăți**

În rădăcinile de ferigă s-a pus în evidență un fitocomplex numit filicină. Dintre elementele constituente ale filicinei, cel mai activ pare să fie acidul filicic. În plus, rădăcina de ferigă mai conține tanin, ulei volatil.

Preparatele din rădăcină de ferigă au acțiune vermifugă. Principiile active din rizomul de ferigă au proprietatea de a paraliza musculatura teniilor, precum și a altor paraziți intestinali (botriocefalul, ascarizii, anchilostoma). Datorită acestor proprietăți, preparatele din ferigă au fost utilizate în tratarea parazitozelor intestinale. În prezent, locul acestora este luat de produsele farmaceutice de sinteză.

### **Administrare**

Datorită potențialului de toxicitate observat în caz de supra-dozare, extractele din rădăcină de ferigă se administrează numai la indicația și sub supravegherea medicului.

### **Efecte adverse**

Supradozarea se manifestă prin fenomene toxice, cu greață, vărsături, diaree, tulburări nervoase, oboseală, somnolență, tulburări de vedere și auz, dereglarea bătăilor inimii etc.

### **Diverse**

Extractele de ferigă se utilizează în medicina veterinară, pentru tratarea parazitozelor.



## **FRASINUL**

### **Denumire și părți folosite**

Frasinul (*Fraxinus excelsior*) este un arbore care crește spontan în țara noastră. De la frasin se recoltează în scop medicinal frunzele (*Folium Fraxini*), în lunile mai-iulie.

### **Substanțe active**

Frunzele de frasin conțin fraxozidă, taninuri, acizi organici, rutozid, manitol, inozitol.

### **Acțiune, proprietăți**

Preparatele din frunze de frasin au efect diuretic, sudorific, laxativ, antireumatic, analgic.

### **Indicații terapeutice**

Frasinul are aplicații în tratamentul afecțiunilor reumatice, algutei, constipației, afecțiunilor căilor urinare, gripei și guturaiului.

## Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 1-2 linguri de frunze mărunțite, la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi. În constipație se bea 1 cană de ceai cald seara, înainte de culcare. Pentru creșterea diurezei, se beau cantități mai mari de 1-1,5 litri pe zi, dacă nu există contraindicații în acest sens.

Frasinul intră în compoziția granulelor Aqua-algin, Aqua-femina și Aqua-real.



## FUMĂRIȚA

### Denumire, descriere și părți folosite

Fumărița (*Fumaria officinalis*) este o plantă ierboasă de 10-20 cm înălțime din familia Papaveraceae. Se recoltează partea aeriană (*Herba Fumariae*) în lunile mai-septembrie.

### Substanțe active

Partea aeriană a fumăriței conține alcaloizi izochinolinici, fenantrenici, cum este fumarina precum și criptotopină, coridalină, bulbocapnină, dicentrină și flavonoizi, tanin, rășini, mucilagii, principii amare.

### Acțiune, proprietăți

Fumărița are aplicații în fito-terapie datorită proprietăților tonice, depurative, diuretice, spasmolitice, antiinflamatoare, purgative, sudorifice. S-a observat că la nivelul căilor biliare are un efect spasmolitic similar papaverinei. Potrivit autorilor francezi preparatele din fumăriță regularizează secreția de bilă, adică o stimulează atunci când aceasta este scăzută și o inhibă atunci când este prea ridicată.

### Indicații terapeutice

Preparatele din fumăriță sunt utilizate în afecțiunile hepato-biliare, dischineziei biliare.

## Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 1 linguriță de plantă uscată și mărunțită, la 1 cană cu apă. Se bea câte puțin pe parcursul unei zile.



## Feciorica

**Feciorica** (*Herniaria glabra*) este o mica planta erbacee târâtoare, cu flori galbene-verzui, din familia Caryophyllaceae. Crete în America de Nord și în Europa și li sunt atribuite proprietăți diuretice. Mai poartă și denumirile de feciorie, iarba datului și a faptului, iarba fecioarei, iarba feciorilor sau iarba surpăturii.

### Prezentare

Plantă anuală, biennială, mai rar perenă, cu tulpinile culcate formând mici tufe, glabre sau scurt păroase și lungi până la 30 cm. Frunzele sunt mici, eliptice sau lanceolate și dispuse opus. Florile mici de culoare verzuie, alcătuite din cinci sepale libere, grabe, fără petale cu androceul format din cinci stamine libere. în țara noastră această plantă se găsește în apropierea râurilor, pe prundiuri și în locuri nisipoase. Infloreste din luna iulie până în septembrie. în scop medicinal se folosesc părțile aeriene ale plantei (*Herba Herniariae*) care se recoltează în perioada înfloriri.

### Componenii principali

- saponozide
- flavonoide
- derivați cumarinici
- ulei esențial

### Proprietati

Este un bun diuretic și mărește excreția clorului și a ureei, antiitiazic în cistite și albuminurie.

### Utilizare

- sub formă de infuzie și decoct 2-3 g.% administrându-se 3-4 ceaiuri pe zi.



## Floarea patimilor

**Floarea patimior (Passiflora incarnata)**, este o plantă medicinală din familia Passifloraceae, originară din zonele tropicale ale Americii, Asiei și Australiei.

### Descriere

Este o plantă cărătoare și tocmai de aceea îi susține greutatea cu ajutorul unor cârcei ca și nite ate. Acești cârcei, sunt echivalentele vegetale ale degetelor: sunt subiri, dar extrem de puternici și au un smîl tactil dezvoltat. Când această plantă crește, din tulpina ei răsărirăste cârcei care se întind, căutând un suport solid. Celulele din exterior cresc mai repede decît cele din interior, iar astfel, vârful cîrcelului se răsucete. Ulterior, mijlocul cîrcelului începe să se încolăcească precum un arc, tragînd floarea mai aproape de ancorajul său. Când planta ajunge la maturitate, este fixată pe bîc de mu de cârcei. Tulpina cărătoare, lemnificată, poate ajunge de la 3 pînă la 10m. Floarea are frunzele dispuse de o parte și de alta a ramurilor și un peiol lung de formă trilobată.<sup>1</sup>

Floarea patimilor este o floare de dimensiuni mari iar diametrul ei poate ajunge la 4-5cm. Are o corolă specifică, formată din petale de culoare albă, dublate de filamente viii, mai lungi decît petalele, iar stamenele sunt de culoare portocalie. Fructele sunt și ele mari și conțin multe semințe în interior.

Passiflora înflorește vara, iar înuta cea mai sănătoasă și mai spectaculoasă a acestei plante agătoare se obține prin expunerea la soare sau într-un bîc semi-umbrit, în sol cu umiditate medie, bogat în humus și cu aciditate neutră.

De la floarea patimilor se folosesc în scop medicinal ramurile tinere, subiri, cu sau fără frunze.

## Componenți principali

Planta conține flavonoizi, glicozide, alcaloizi, compuși fenolici și ulei volatil.<sup>2</sup>

## Proprietăți

Principalele proprietăți medicinale ale plantei sunt legate de acțiunea inhibitoare asupra sistemului nervos central. Planta are proprietăți sedative, anxiolitice, hipotensoare și antispastice.

## Indicații

Preparatele din această plantă se folosesc pentru stări ca insomnia, stările de anxietate, stările de stres, mai ales dacă sunt însoțite și de încordare musculară, stările de iritabilitate nervoasă, precum și în tratarea gastritelor, a colitelor și a nevralgiilor.

## Înmulțire

***Passiflora incarnata*** este totodată și o plantă de apartament. În timpul iernii, aceasta își pierde frunzele. Dacă există riscul de a o pierde, nu se recomandă încercarea de obținere a plantei înainte de sosirea ———— primăverii.

Este bine ca semințele să fie mai întâi înmuiate în apă timp de câteva ore, semănate apoi într-un vas și păstrate astfel în frigider ei luni, perioada necesară înfringerii „somnului” hibernal. Ca în cazul multor plante, fructul Passiflorei preîntâmpina uscarea semințelor.



## ***Fagul***

**Denumire științifică:** *Fagus sylvatica*.

**Prezentare.** După cum se știe, fagul este un arbore foarte înalt (până la 35 de metri) și foarte puternic, un adevărat monument al naturii. Face parte din familia fagaceelor. Are o scoarță netedă, cenușiu-albicioasă, lesne de remarcat în pădure.

Fagul înfloreste în luna mai. Fructul său este o achenă și este cunoscut sub numele de jir.

Coaja și gudronul de fag au valoare terapeutică.

**Întrebuițări.** Infuzia de coajă de fag este folosită în combaterea febrei, fiind antipiretică și antitermică. Gudronul de fag dă rezultate în tratarea dermatitelor, precum și în boli ale căilor respiratorii, efectul său fiind, adesea, nu numai de ameliorare, ci chiar de vindecare.



## ***Feriguța***

**Denumire științifică:** *Polypodium vulgare*.

**Denumire populară:** iarba dulce.

**Prezentare.** Feriguța este o plantă perenă cu o lungime de maximum 30 cm. Rizomul este dezvoltat – cât un creion – și are gust dulce. Frunzele au formă binecunoscută a frunzelor de ferigă, adică penat-sectată, fiind prinse direct de rizom. Sporii de formează în lunile august și septembrie. Feriguța crește din abundență în zonele montane și submontane, în locuri umbroase și umede.

Important din punct de vedere terapeutic este rizomul, dar, în anumite cazuri, se utilizează și frunzele.

**Substanțe active importante:** tanin, manitol, zaharuri, saponină, o substanță amară încă puțin cercetată.

**Întrebuițări.** Feriguța este folosită în tratamente naturiste privind icterul catara, blocajele intestinale, guta, dischineziile biliare. În medicina populară, feriguța se folosea pentru tratarea bolnavilor de apoplexie.

Extrasul de feriguța este folosit în mod curent în industria farmaceutică, intrând în compoziția multor medicamente.



## ***Floarea pastelui***

**Denumire științifică:** *Anemone nemorosa*.

**Denumire populară:** păstisor.

**Prezentare.** Floarea pastelui este o plantă perenă modestă ca dimensiuni, putând ajunge la înălțimea de 25 cm. Are un rizom târător, frunze bracteriforme, adânc sectate, flori albe sau roz-liliachiu pal. Înfloreste în toate cele trei luni de primăvară. Florile sunt albe sau roz-violete. Crește prin păduri, tufărișuri, în vegetații sălbatice amestecate, în luminisuri.

Pentru terapii se folosește toată planta, dar cu precădere rizomul și florile. În stare proaspătă, planta este toxică. În compoziția sa se găsește un alcaloid toxic numit anemonină.

**Întrebuințări.** Planta este utilizată în medicațiile naturiste împotriva paraliziei, reumatismului și gutei. Are acțiune sedativă, relaxantă. Orice tratament cu această plantă toxică se face sub supravegherea medicului, a specialistului. De altfel, planta este încă puțin cercetată, dar se pare că este una dintre cele 30 de plante al căror conținut poate cauza moartea unui om.



## ***Floarea-soarelui***

**Denumire științifică:** *Helianthus annuus*.

**Denumiri populare:** răsărită, sora soarelui.

**Prezentare.** Floarea-soarelui este o plantă erbacee, anuală, aparținând familiei compozitelor. Este originară din America de Nord, fiind introdusă în Europa în secolul al XVI-lea. Între timp a devenit una dintre cele mai cunoscute plante oleaginoase. Tulpin de floarea-soarelui este cilindrică, ușor muchiată, păroasă, umplută cu o măduvă

buretoasă. Frunzele sunt mari, alterne, oval-cordate,

păroase.

Inflorescența este un capitul cu un diametru de circa 25 cm, florile fiind galbene. În România, floarea-soarelui se cultivă pe suprafețe mari.

Uleiul de floarea-soarelui, extras din semințele care conțin între 28 și 48% substanțe grase, este un produs cu valoare medicinală neîndoieabilă, fiind încă puțin cercetat din acest punct de vedere. Specialiștii naturaliști sunt de părere că nu numai uleiul de semințe de floarea-soarelui ar avea proprietăți tămăduitoare, ci și alte părți ale acestei plante. Este vorba despre frunzele și tulpinile fragede, pe care se înflori precum și despre petalele mari, galbene, de pe marginea capitulului.

**Substanțe active importante:** petalele de flori conțin glucozidă, rășină, betaină, acizi, cvercetină; semințele de floarea-soarelui au în compoziția lor lecitină, protide, glucide, gliceride, carotenoide, fitosteroli, vitamina E, fiind foarte hrănitoare.

**Întrebuințări.** Petalele de floarea-soarelui sunt preparate sub formă de tinctură, utilizată în combaterea febrei, a frigurilor și a bolilor de splină. Cercetări mai noi arată că aceste flori au efecte în tratarea afecțiunilor căilor respiratorii. Efecte medicinale asemănătoare au, însă, și preparatele din frunze și tulpini tinere. În ceea ce privește uleiul de floarea-soarelui, sunt cunoscute de multă vreme efectele benefice ale acestuia în arterioscleroze, în hipertensiune, în tratarea vezicii biliare lene, în stări febrile, în afecțiuni pulmonare. De asemenea, uleiul de floarea-soarelui contribuie la buna funcționare a tractului gastro-intestinal, fiind un bandaj și un stimulator. Uleiul de floarea-soarelui se folosește și extern, în tratarea locală a reumatismelor, a arsurilor, dermitelor, eczemelor.

Desigur, trebuie să menționăm aici și curele de ulei, numai că efectele acestora au fost puse, nu de puține ori, la îndoială. Iată și o medicație, cu totul tradițională – uleiul de floarea-soarelui, ușor încălzit, se toarnă în ureche pentru calmarea durerilor acute ale acesteia.

Extractele de floarea-soarelui se folosesc și în industria farmaceutică, cel mai căutat compus fiind lecitina.

Semințele de floarea-soarelui sunt recomandate și pentru combaterea sterilității, mai ales la femei, dar se pare că au efecte și în cazul bărbaților.



## ***Fluierătoarea***

**Denumire stiințifică:** *Tamus communis*.

**Prezentare.** Fluierătoarea, o alcătuire vegetală impunătoare, cu o înălțime de până la patru metri, rădăcină consistentă, frunze alterne, flori galben-verzui și fructe de culoare roșie este o plantă perenă. Înfloreste în mai-iunie, iar fructul său este bacă (o boabă). Fluierătoarea crește la marginea pădurilor, în liziere, în tufăriuri și în vegetație amestecată.

Pentru preparate medicinale se culeg lăstarii tineri și rădăcinile. De altfel, rădăcinile și lăstarii sunt părțile comestibile ale acestei plante.

**Întrebuițări.** În medicina tradițională, preparatele de fluierătoare erau folosite în tratamentul reumatismului și al gutei, dar și în acela al rănilor de sub piele, adică în vindecarea contuziilor și a echimozelor. Fluierătoarea este și un bun revigorant.



## ***Foaia grasă***

**Denumire stiințifică:** *Pinguicula vulgaris*.

**Prezentare.** Planta numită foaie grasă se deosebește mult de alte plante, făcând parte din grupa plantelor carnivore. Este o erbacee pitică, având o înălțime maximă de 15 cm. Aparține familiei lentibulariaceelor. Tulpinile îi sunt foarte scurte, practic la nivelul solului, iar frunzele formează o rozetă. Din această rozetă se înalță florile, care au un peduncul lung. Frunzele sunt mari, consistente, cărnoase, grase. Au și o funcție digestivă – secretă o substanță digestivă și alți compuși mucilaginosi și dizolvanți, necesari consumării materiilor organice, adică a insectelor. Foaia grasă înfloreste de la sfârșitul primăverii și până în iulie. Florile au o culoare puternică, albastră-vioacee. Această plantă ciudată crește în zonele montane și submontane, în locuri umede, mai ales pe pajisti, în poieni, la margini de pădure, în turbării și mlastini. Foaia grasă se aseamănă mult cu roua cerului, mai ales în privința proprietăților medicinale.

Pentru uz medicinal se recoltează frunzele, din care se prepară un extract fluid. Împreună cu alte extracte, extractul de foaie grasă intră și în compoziția unei importante mixturi, eficientă în multe și grele afecțiuni.

**Substanțe active importante:** taninuri, mucilagii, enzime, acizi.

**Întrebuințări.** Preparatele de foaie grasă au proprietăți antibiotice, antitusive sedative, antipiretice. Administrarea acestor preparate echilibrează funcționarea organismului și crează o stare de confort, relaxând muschii, sistemul nervos, reducând stările de stres. Extractele de foaie grasă sunt folosite și pentru calmarea crampelor. Acționează, de asemenea, asupra căilor respiratorii, mărindu-le funcționalitatea.

În medicina populară se știe, de foarte multă vreme, că foaia grasă este eficientă și în cazurile de tuse convulsivă, precum și în astm.



## ***Fragul***

**Denumire științifică:** *Fragaria vesca*.

**Denumiri populare:** fragi de pădure, frăguță.

**Prezentare.** Fragul de pădure este o plantă perenă ce aparține de familia rozaceelor. Prezintă un rizom și stoloni. Înălțimea fragului este redusă, maximum 20 cm. Frunzele îi sunt, întotdeauna, trifoliate. Fragul înfloarește în lunile mai și iunie. Florile sunt mici, albe, plăcut mirositoare. Fructele, comestibile, sunt conice, și au, de obicei, culoarea roșie. Fragul crește prin fânețe, pe pajiști, prin poieni, la marginea pădurilor, în tufărișuri, fiind răspândit din zonele joase și până în zonele montane.

Proprietăți medicinale au frunzele și rădăcinile. Preparatele care se obțin din frunzele și rădăcinile fragului sunt: decoctul – cel mai des folosit, infuzia și cataplasmele.

**Substanțe active importante:** vitamina C, fenol, tanin, precum și o substanță specifică – fragarina (o esență parfumată, cu miros de lămâie).

**Întrebuințări.** Cu preparatele de frag de pădure se tratează următoarele suferințe: enterita acută, diareea, diabetul zaharat, guta. Contribuie, totodată, la eliminarea acidului

uric. Preparatele de frunze de frag sunt astringente și dezinfectante – fiind utilizate în tratarea a diferite inflamații.

Preparatele de frunze și rădăcini de frag pot provoca urticarie persoanelor alergice și de aceea se cere precauție în utilizarea lor.



### ***Fucusul / Alga fucus***

**Denumire științifică:** *Fucus vesiculosus* sau *Ascophyllum nodosum*. **Denumiri populare:** alge brune, iarbă de mare, varech.

**Prezentare.** Devenite de ceva vreme o adevărată modă în alimentația oamenilor, algele sunt într-adevăr folositoare

organismului uman.

Alga fucus este recoltată din mare și de pe plaje, după reflux. Talul acestei alge poate ajunge până la 0,5 metri lungime, fiind prevăzut cu niște vezicule datorită cărora alga poate pluti pe apă.

Alga fucus se dezvoltă în mările din nordul Europei, în zona de nord a Oceanului Atlantic, în regiunea Canalului Mânecii. Pentru uz medicinal se prelucrează talul.

**Substanțe active importante:** un compus specific numit fucoidină. Alga fucus se remarcă prin cantitatea însemnată de oligoelemente (iod, cupru, seleniu, fier mangan, crom și chiar aur), vitamine (vitamina C și vitaminele din grupul B) și acid folie. Proteinele din fucus, aflate în cantitate mare, sunt asimilabile în totalitate. Cercetătorii atrag atenția asupra faptului că lipidele lipsesc, în general, din această algă.

**Întrebuințări.** Terapiile cu alga fucus au succes în curele de slăbire, asigurând o reducere a obezității fără ca organismul să se dezechilibreze funcțional sau să se epuizeze fizic și psihic.

Studiile specialistilor au dovedit că această algă poate stimula funcționarea glandei tiroide.

Datorită proprietăților dietetice și abundenței de compusi, această algă este folosită și în alimentația curentă.



## Gălbăjoara

**Denumire științifică:** Lysimachia nummularis.

**Denumire populară:** drețe.

**Prezentare.**

Este o plantă perenă, cu o tulpină subțire, aproape târătoare, având o lungime maximă de 60 cm.

Frunzele sunt aproximativ rotunde, ușor lucioase, cărnoase. Înflorește în mai, iunie și iulie. Florile sunt galbene, iar fructul este o capsulă. Gălbăjoara crește în zonele de deal și câmpie, în locuri umede.

Pentru utilizări medicinale se culeg florile și se face infuzie.

### Întrebuințări.

Tratamentele cu gălbăjoară se dovedesc eficiente în durere agresivă, cum ar fi cele de dinți, precum și în tratarea erizipelului. Gălbăjoara este recomandată și în aplicațiile medicinale privind creșterea părului și întărirea rădăcinii părului.



## Ghiocelul

**Denumire științifică:** Galanthus nivalis.

**Prezentare.**

Puțini știu că ghiocelul, vestitorul primăverii, este nu numai o plantă de pus în cea mai mică și mai delicată vază din casă, ci și un remediu medical. Aparține familiei amarilidaceelor.

Ghiocelul este o plantă perenă formată dintr-un bulb, două frunze lineare și o floare albă. Înflorește în primul zăpezii, în februarie și martie, uneori mai devreme. Poate fi întâlnit de la câmpie și până în zona alpină, în păduri, parcuri, pajiști, pășuni.

Au valoare terapeutică atât bulbul, cât și florile și frunzele.

### Întrebuițări.

Preparatele pe bază de ghiocel acționează benefic în afecțiuni grele, cum ar fi cardiopatiile, sau în reducerea sechelelor rămase în urma poliomielitei. Sunt recomandate și în tratarea miasteniei (oboseala mușchilor).



### Ghizdeiul

**Denumire științifică:** Lotus corniculatus.

#### Prezentare.

Ghizdeiul este o erbacee perenă, din familia leguminoaselor. Tulpina este subțire, succulentă, de mici dimensiuni, prea puțin erectă – mai degrabă târătoare pe sol.

Frunzele sunt trifoliolate. Florile de ghizdei sunt galbene, uneori galben dungi

roșietice, și apar din mai și până la începutul toamnei. Fructele sunt niște păstăi. Ghizdeiul crește prin fânețe, pe pajiți, pe taluzurile drumurilor, pe terenuri virane.

Pentru uz medicinal se recoltează florile, din care se prepară infuzie, sirop, extracte.

Substanțe active importante: pectină, acid cianhidric, alcaloizi, cumarină.

### Întrebuițări.

Preparatele din ghizdei au efecte antispastice, imunostimulatoare și chiar hipnotice. Au, de asemenea, contribuții pozitive în combaterea angustiei, isteriilor, excitației cerebrale, stărilor de stres, insomniilor, agitației nervoase, stărilor depresive, precum și în unele afecțiuni cardiovasculare sau în afecțiuni pe fond nervos ale sistemului digestiv.

Efectele și întrebuițările ghizdeiului – una dintre plantele care formează fânul – sunt asemănătoare cu ale plantei cunoscută sub numele de floarea patimilor sau ceasornicul (Passiflora incarnata).



## Grâul

**Denumire stiințifică:** *Triticum aestivum* (vulgare, sativum).

### Prezentare.

Grâul este una dintre cele mai vechi plante cultivate de om. Erbace anuală, grâul face parte din familia gramineelor. În mod obișnuit, rădăcina de grâu coboară foarte adânc în pământ, chiar și până la un metru. Tulpina este dreaptă, cu noduri la anumite distanțe, goală pe dinăuntru. Frunzele sunt lanceolate. Inflorescența grâului este binecunoscutul spic, iar fructul este bobul de grâu, în limbajul botaniciților denumit cariopsă.

Pentru alimentație, pentru industrie, dar și pentru uz medicinal se folos boabele de grâu. Ca preparate medicinale menționăm: pâinea neagră, tărâțele, terciul de uruială, grâul încolțit, grâul fiert, decoctul. Tot în scopuri medicinale se prepară și siropul de grâu verde, folosit îndeosebi ca detoxifiant. Desigur, tărâțele și germenii sunt

printre cele mai eficiente preparate din grâu, acestora adăugându-li-se fulgii de grâu.

**Substanțe active importante:** amidon, gluten, un foarte mare număr de microelemente și vitamine, protide, fermenți, enzime. Vitaminele A și B se găsesc în cantități semnificative. Chiar și protidele se găsesc în grâu într-o proporție însemnată, uneori până la 15%.

Întrebuințări. Din punct de vedere al efectelor sale medicinale, grâul considerat a fi un adevărat remediu universal. Practic, datorită grâului, marile tulburări de sănătate din organism sunt mai ușor de suportat, producându-se chiar și unele ameliorări.

Lista afecțiunilor în care grâul are efecte benefice este deosebit de lungă, printre acestea numărându-se hipovitaminozele, diareea, dizenteria, stările febrile. Grâul este recomandat celor aflați în convalescență, în crize de creștere, în căderi fiziologice.

În general, grâul este recomandat în toate afecțiunile care au ca urmări slăbirea severă a organismului, epuizarea, sleirea acestuia. De altfel, naturii consideră grâul ca fiind un element vital, consumul de grâu asigurând organismului unui om tot ce trebuie pentru o ființă. În acest context, germenii de grâu sunt un adevărat miracol nutritiv și medicinal. Acești germeni conțin săruri minerale, microelemente, vitaminele A, B1, B2, E, PP, ulei. Germenii de grâu au efecte pozitive în oboseală fizică și nervoasă, reumatism, gută, tulburări vegetative, cardiace, circulatorii, de asimilație, endocrine.



## Gutuiul

**Denumire științifică:** *Cydonia oblonga*.

### Prezentare.

Pom fructifer, gutuiul este un arbore de mici dimensiuni, un prezentându-se ca un arbust. Frunzele gutuiului sunt groase și au o culoare verde închis. Tulpina se ramifică în partea superioară, scoarța ei având culoarea gri-închis. Florile gutuiului sunt roz-albicioase și apar prin luna mai. Fructele, adică binecunoscutele gutui, sunt sâmburoase, au culoare galbenă și sunt acoperite cu puf.

Gutuiul face parte din familia rozaceelor și este originar din Asia și insula Creta. Este unul dintre cei mai vechi pomi fructiferi, fiind prezent și în mitologia greacă.

Pentru terapii medicinale se utilizează florile, frunzele, fructele și semințele gutuiului. Fructele se consumă ca atare, dar se prepară și sub forma unui decoct. Din semințe și frunze se prepară infuzie.

**Substanțe active importante:** săruri minerale, vitaminele A, B, C și PP; substanțe mucilaginoase, amigdalină, acizi organici, tanin, pectine, glucide, protide.

### Prezentare.

Preparatele de gutui (din flori, frunze, pulpa fructului, semințe) sunt utile în neașteptat de multe aplicații medicinale. De exemplu, pulpa fructului are proprietăți antidiareice și antihemoragice, fiind utilizată inclusiv în tratarea hemoragiilor uterine.

De asemenea, consumate în mod curent, gutuile contribuie în mod decisiv la îmbunătățirea activității din tractul gastro-intestinal și mai ales la relansarea activității ficatului, notabile fiind efectele benefice în caz de insuficiență hepatică. Semințele de gutui acționează în calmarea tusei, în bronșite, în faringite, în revigorarea corzilor vocale, în amigdalite, stomatite, guturai, afecțiuni ale pielii, în hidratarea și curățirea pielii.

Frunzele de gutui, preparate sub formă de infuzie, au rol însemnat în reglarea și reechilibrarea activității intestinale.



## GĂLBENELELE

### Denumire, descriere și părți folosite

Gălbenelele (*Calendula officinalis*) sunt atât de răspândite, încât împodo-besc, aproape fără excepție, orice grădină, fiind mult apreciate, nu numai ca plante medicinale, ci și ca plante ornamentale. În scop medicinal se recoltează florile (Flos Calendulae).

### Substanțe active

Florile de gălbenele sunt deosebit de apreciate ca remediu natural datorită numeroaselor substanțe active conținute în ele. Cele mai reprezentative sunt uleiul volatil, substanțele amare, substanțele triterpenice, rezinele, carotenoidele, flavonoizii, saponinele, taninul, rășinile și mucilagiile.

### Acțiune, proprietăți

Majoritatea efectelor benefice constatate în medicina populară au fost confirmate de medicina științifică. Preparatele fitoterapeutice din florile de gălbenele au acțiune emenagogă, antispastică, coleretică, antiseptică, cicatrizantă, antiinflamatoare și de activare a circulației periferice.

Uleiul extras din gălbenele, alături de alte substanțe cu efecte similare, are proprietăți antiparazitare. În afecțiunile oculare, un studiu efectuat de specialiști din România a arătat efecte pozitive în cheratita herpetică.

Experimental, extractul de gălbenele a demonstrat o marcată acțiune hipoglicemiantă, proprietăți imunomodulatoare, anti-de-matoase. Extrem de interesante sunt studiile in vitro efectuate în Venezuela, care au pus în evidență capacitatea unor extracte din gălbenele de a inhiba înmulțirea virusului HIV.

### Indicații terapeutice

Preparatele fitoterapeutice din gălbenele sunt utile în tulburările de ciclu menstrual, în afecțiunile hepatice și afecțiunile biliare. Principiile active din gălbenele se pretează pentru tratarea locală a plăgilor de diverse origini, a înșepăturilor de insecte, a degerăturilor și arsurilor, a infecțiilor localizate ale pielii, a plăgilor care se vindecă greu – plăgile atone –, în terapia acnee precum și pentru ameliorarea tenurilor uscate.

Extractul din gălbenele este folosit în tratamentul pe cale naturală al giardiozei, iar după unii autori este util ca adjuvant în tratamentul ulcerului gastric și ulcerului duodenal.

### **Preparare și administrare**

Pentru uz intern, infuzia se prepară din 2 linguri de flori de gălbenele la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi. Pentru uz extern, sub forma spălăturilor locale, se prepară o infuzie din 3 linguri de plantă, la 1 litru de apă. Pentru uz extern, sub formă de comprese locale, se prepară o infuzie din 2 linguri de plantă la 1 cană de apă.

Pentru uz cosmetic, în îmbunătățirea tenului uscat, unii autori propun loțiunea sau compresele din flori de gălbenele, pentru care se prepară o infuzie concentrată din 4 linguri de flori, la 1 cană de apă. Intră în compoziția granulelor Aqua-femina, a cremei Armon, Hebe-radex și Hebe-caliana, a unguentului Hebe-cavis și a unguentului cu propolis Hebe-provo, a tabletelor Gastrovit și Uroplant, a comprimatelor Galov-G și Proprin.

### **Precauții și contraindicații**

În medicina populară, gălbenelele erau folosite și pentru tratamentul tricomoniazei vaginale. Nu toți autorii sunt însă de acord cu această indicație, datorită riscului de acutizare a infecției cronice și de extindere a infecției și a inflamației la organele învecinate.

### **Diverse**

Se estimează că extractul de gălbenele figurează ca ingredient în aproape 200 de preparate cosmetice. Datorită pigmentilor prezenți în ele, florile de gălbenele sunt utilizate în industria alimentară ca agenți de colorare, pentru a da o tentă gălbuie unor produse, cum ar fi, de exemplu, margarina.



## GENȚIANA

### Denumire, descriere și părți folosite

Gențiana (*Gentiana lutea*) este o plantă care crește în zona alpină. În prezent, datorită răspândirii precare, este o plantă ocrotită de lege. De la plantele cultivate în scop medicinal se recoltează rădăcinile și rizomii (*Radix Gentianae*). Nu se recoltează din flora spontană.

### Substanțe active

Rădăcinile de gențiană conțin prin-cipii amare (gențiopicroina, amarogentina, gențiamarina, izogen-tizina), substanțe colorante, alcaloizi (gențianina). Amarogentina este una dintre cele mai amare substanțe cunoscute.

### Acțiune, proprietăți

Preparatele fitoterapeutice din rădăcinile de gențiană exercită acțiune tonică amară, stomahică, aperitivă, antipiretică, antimalarică, vermifugă, antipsihotică.

### Indicații terapeutice

Gențiana este utilă pentru stimularea poftei de mâncare, în dispepsii, anemii, stări de convalescență și ca tratament adjuvant în malarie.

### Preparare și administrare

Se prepară o infuzie din ½ linguriță de pulbere de rădăcină la 1 cană cu apă. Pentru stimularea poftei de mâncare se beau 4-5 înghițituri, cu 30 de minute înainte de fiecare masă principală. La copii se poate încerca siropul preparat după cum urmează: se toarnă 1 pahar de apă clocotită peste 1 lingură de rădăcini de gențiană și se lasă la macerat timp de 6 ore. Peste lichidul separat prin strecurare se pun 200 g zahăr după care se fierbe la foc liniștit până ce compoziția se îngroașă și capătă consistență de sirop. Se administrează câte 1 linguriță înainte de masă. Gențiana intră în componența tincturii *Apetit*.



## GHIMPELE

Ghimpele (*Ruscus aculeatus*) este un arbust detaliat mai mică din familia Liliaceae. Frunzele leghimpelui au două particularități: rămân verzi și în timpul iernii și sunt ascuțite la vârf, ca niște ghimpi. Ghimpele are un aspect ornamental deosebit, în special toamna, când pe fondul verde al frunzelor se detașează fructele globuloase, ca niște cireșe, de culoare roșie.

Ghimpele este o plantă rară, ocrotită de lege. Rădăcinile de ghimpe conțin saponozide, glicozide, ulei volatil. Principiile active imprimă preparatelor din ghimpe proprietăți diuretice, antihemoroidale, trofice asupra pereților vaselor venoase și îi găsesc aplicabilitatea în boala hemoroidală, boala varicoasă, ulcerul varicos. Intră în

compoziția tabletelor Uroplant.



## GINSENG

### Denumire, descriere și părți folosite

Ginseng (*Panax Ginseng*) este o plantă originară din China și este cultivată pe scară largă în Asia, nu doar în țara de origine, ci și în Coreea, Japonia și Rusia. Rădăcinile de ginseng se bucură, de mai bine de 2000 de ani, de o reputație ieșită din comun, fiind considerate un panaceu.

Faptul acestuia a reflectat până și în denumirea latină a plantei („*panax*” înseamnă medicament universal). Pornind probabil de la forma rădăcinilor de ginseng care sugerează forma corpului uman cu mâinile și picioarele de o parte și de alta a trunchiului, s-a răspândit credința populară că aceste rădăcini ar fi bune la tratarea bolilor oricărui organ al corpului omenesc.

Faima ginseng-ului s-a extins în ultimele decenii aproape peste tot în lumea occidentală. Pe lângă specia asiatică sunt cunoscute o serie întreagă de specii înrudite, dintre care cele mai familiare sunt ginseng-ul american (*Panax quinquefolius*) și ginseng-ul japonez (*Panax japonicus*).

Ginseng-ul siberian, (*Eleutherococcus senticosus*) nu aparține genului *Panax* și nu conține substanțele active specifice acestuia. Pentru a ajunge la maturitate rădăcinile de ginseng au nevoie în medie de cca 5 ani, acesta fiind unul dintre motivele pentru care preparatele fitoterapeutice din gin-seng sunt destul de costisitoare. Rădăcinile se alterează repede necesitând aplicarea unor proceduri de stabilizare, cum ar fi tratarea cu un curent de vapori de apă. Așa-numitul ginseng alb se obține prin uscare simplă, pe când ginseng-ul roșu se obține prin uscare după o prealabilă tratare cu aburi.

### **Substanțe active**

Cele mai importante substanțe active din rădăcinile de ginseng sunt ginsenosizidele, mai mult de 25 la număr, din grupa saponozidelor triterpenice. Conținutul în ginsenoside variază foarte mult de la un preparat la altul. În general, produsele comerciale sunt standardizate și au o concentrație de ginsenoside între 4-7%. În afară de ginsenoside s-au mai pus în evidență glicozide (ginse-nina), beta-sitosterol, vitamine din grupul B, mucilagii, rezine etc.

### **Acțiune, proprietăți**

Proprietățile ginseng-ului au fost studiate mai ales în Coreea, China, Rusia, țări în care prin tradiție cultivarea și folosirea ca remediu a plantei este foarte răspândită. Pe de o parte, cercetătorii au arătat că unele ginsenoside au proprietăți sedative, anticonvulsivante, analgezice și antipsihotice.

Pe de altă parte, alte ginsenoside au fost evidențiate ca având proprietăți stimulante asupra sistemului nervos. Pornind de la observația că preparatele de ginseng conțin principii active cu acțiune opusă, cercetătorii ruși consideră că gin-seng-ul are proprietăți adaptogene, adică ajută organismul să se adapteze, să-și recâștige echilibrul, în funcție de situațiile la care este expus.

Există și studii care remarcă existența unor proprietăți antiinflamatoare, antiulceroase, hipotensive și de stimulare a imunității. Ginseng-ul se bucură din ce în ce mai mult de atenția cercetătorilor, datorită efectelor anticancerigene promițătoare. Studii foarte recente, efectuate de cercetătorii coreeni sugerează că administrarea ginseng-ului poate să reducă riscul de boli canceroase cu până la 85%.

Ginseng-ul pare să ofere un grad de protecție față de cancerul ovarian, cancerul de laringe, de esofag, de stomac și față de cancerul pancreatic. De asemenea, ginseng-ul pare să aibă efecte benefice asupra metabolismului glucidelor în cazul persoanelor cu diabet de tip II, la care administrarea de ginseng a dus la scăderea cu 20% a nivelului glucozei din sânge la testul de hiperglicemie provocată.

### **Indicații terapeutice și profilactice**

Pe baza tradiției medicinei orientale, ginseng-ul a fost și este utilizat ca tonic general și psihic, pentru prevenirea urmărilor stresului prelungit, în caz de oboseală psihică și oboseală fizică, pentru combaterea surmenajului, în stările depresive, mai ales la vârstnici, în stările de anxietate, în tulburările de memorie, în nevroze, în stări de malnutriție și convalescență, în stările de debilitate.

Datorită efectelor reglatoare asupra metabolismului glucidelor este folosit și ca adjuvant în tratamentul diabetului zaharat.

### **Administrare**

La noi, ginseng-ul ajunge preponderent sub formă de produse comerciale gata preparate: capsule, extracte lichide etc. Alte forme de prezentare includ: ceaiurile, pulberea uscată din rădăcină etc. În general, preparatele de ginseng conțin între 100 și 400 mg de extract de ginseng, ceea ce echivalează cu o cantitate de 0,5-2 g de rădăcină.

Această cantitate corespunde de altfel cu doza medie zilnică. În funcție de forma de prezentare, mărimea și concentrația dozei, modul de administrare este variabil și se recomandă consultarea instrucțiunilor din prospectul produsului.

De obicei, preparatele de ginseng se administrează zilnic, timp de câteva săptămâni, dar nu mai mult de trei luni. După o pauză de o lună, cura se poate repeta.

### **Precauții**

Ginseng-ul în sine pare să fie o plantă medicinală lipsită de toxicitate, cel puțin atunci când nu se depășesc dozele obișnuite. Preparatele de ginseng nu se administrează concomitent cu alte medicamente stimulante, nici cu băuturi sau deserturi care conțin cafeină. Datorită faptului că nu există studii cu privire la siguranța administrării la gravide, este recomandată evitarea ginseng-ului în perioada de sarcină și alăptare.

Ginseng-ul se administrează cu prudență la bolnavii hipertensivi. Alte posibile interacțiuni nefavorabile au fost menționate în ce privește: digoxina, estrogenii, corticosteroizii, inhibitorii de monoaminooxidază, warfarina, heparina, aspirina. Date

îngrijorătoare există cu privire la preparatele de ginseng comercializate. Potrivit rezultatelor unor verificări efectuate de diverse organisme de control, preparatele de ginseng sunt unele dintre cele mai contrafăcute dintre toate preparatele fitoterapeutice aflate în circulație pe piața mondială, și aproape jumătate din produsele de pe piața americană nu îndeplinesc condițiile de calitate impuse de organismele de protecție a consumatorilor. Principalele nereguli constatate constau în:

- \*Prezența accidentală peste limita admisibilă a unor contaminanți, cum sunt de exemplu pesticidele, plumbul etc.

- \*Adăugarea de către fabricanți a unor substanțe sintetice cu acțiune asupra sistemului nervos central, cu intenția vădită de a accentua efectele stimulante ale produsului. Un astfel de caz, în care produsul de ginseng conținea efedrină, a fost publicat în revista medicală Lancet, în anul 1994. Atletul suedez care a folosit produse de ginseng cu adaos de efedrină a fost depistat pozitiv la testul de dopaj.

- \*Concentrația scăzută de substanțe active. Unele sondaje-test au descoperit produse care nu conțineau deloc substanțe active de tipul ginsenosidelor.



## GHIMBERUL

### Denumire, descriere și părți folosite

Ghimberul (*Zingiber officinale*) este o plantă ierboasă originară din Asia, renumită încă din epoca colonială, constituind una dintre miradeniile reprezentative importate în Europa din Orient. Tulpina neramificată crește până la un metru înălțime, cu frunze bine reprezentate și flori grupate, albe, vrâstate cu dungi purpurii.

Rădăcinile plantei sunt noduroase, ramificate, cărnoase, de culoare albicioasă la interior și cu textură fibroasă. Gustul rădăcinilor este caracteristic, aromat, iute.

De la ghimber se folosesc rădăcinile, proaspete sau uscate.

### Substanțe active

Rădăcinile conțin ulei volatil reprezentat prin zingiberină, zingiberol, felandren, borneol, cineol; mai conține fenoli, amidon, mucilagii, rășini.

## **Acțiune, proprietăți**

Principiile active din rădăcina de ghimber au proprietăți antiemetice, antivertiginoase, carminative, stimulează secreția desalivă și sucuri digestive. Ghimberul are și efect de calmare a tusei, efect antialgic, sedativ și antipiretic prin stimularea transpirației. Aplicarea locală are efect revulsiv, cu creșterea circulației periferice.

## **Indicații terapeutice**

Preparatele din ghimber sunt utile în combaterea greșurilor și vărsăturilor, în caz de rău de mișcare, rău de altitudine sau rău demare.

De asemenea, poate fi folosit pentru stimularea poftei de mâncare, în dispepsii, pentru combaterea meteorismului, precum și în debutul răcelilor sau gripei. În doze mici, poate fi folosit cu prudență și pentru combaterea greșurilor la femei în primul trimestru de sarcină.

## **Preparare și administrare**

Infuzia se poate prepara din 1 linguriță de rădăcină proaspătă sau pulbere de rădăcină uscată, la 1 cană cu apă. Se bea o cantitate de până la 1 cană pe zi. Decoctul se prepară din 1-1,5 lingurițe de rădăcină la 1 cană cu apă. Se fierbe 5 minute.

Pentru stimularea poftei de mâncare se bea câte ½ de cană înainte de mesele principale. Pentru uz extern, se aplică sub formă de cataplasme sau frecții. În cazul greșurilor cauzate de rău de mișcare sau pentru stimularea poftei de mâncare cea mai simplă formă de utilizare este mestecarea în gură a unei felii de rădăcină proaspătă.

## **Precauții, efecte adverse**

Este contraindicat în ulcerul gastric și duodenal. Unele studii arată că dozele exagerate de ghimber pot să ducă la o deprimare a sistemului nervos sau la apariția de tulburări de ritm ale inimii.

## **Diverse**

Ghimberul este una dintre cele mai importante mirodenii cu care se făcea comerț pe vremea marilor descoperiri geografice, odată cu inaugurarea drumurilor spre India. Se folosește pe scară largă în bucătăria tradițională indiană pentru condimentarea mâncărilor din carne, a preparatelor de panificație, a deserturilor și chiar a înghețatei.



## HAMAMELIS

Hamamelis virginiana este un arbust ce crește spontan pe continentul nord-american în Statele Unite și Canada. De la hamamelis se folosesc în scop medicinal frunzele și scoarța.

Frunzele de hamamelis conțin hamamelitanin, din categoria taninurilor galice, acid galic, glicozide, mucilaginii, pectine și urme de ulei volatil. Scoarța mai conține în plus rășini, fitosteroli, substanțe de natură lipidică. Preparatele din hamamelis au proprietăți astringente și hemostatice și sunt

considerate ca având efect reglator asupra circulației venoase. Sunt indicate în tratamentul varicelor, hemoroizilor, flebitelor, ulcerelor varicoase. Se administrează sub formă de tinctură, unguente, pomezi, conform indicațiilor din prospectul produsului. Extractul de hamamelis intră în compoziția unguentului Variterp. Așa-numita Aqua Hamamelidis se obține prin extragerea uleiului volatil din frunzele proaspete și este utilizată frecvent în cosmetică.



## Hibiscus

**Denumire științifică:** Hibiscus sabdariffa.

### Prezentare.

Hibiscusul este o plantă medicinală din ce în ce mai prezentă pe piața produselor naturiste din România, ceaiurile fortifiante, vitalizante, având în compoziția lor, alături de măceșe și alte fructe, și hibiscusul. De

obicei, atunci când este prezentată compoziția ceaiului, hibiscusul este menționat primul.

De ce atâta importanță acordată acestei plante? Ce este hibiscusul?

Hibiscusul este un arbore tropical, parte a familiei malvaceelor. În general, speciile de hibiscus sunt cunoscute și la noi, fiind cultivate mai ales ca plante ornamentale.

În preparate și combinații medicinale, hibiscusul utilizat în mod curent, sub formă de flori, aparține, în mod obișnuit, speciei Hibiscus sabdariffa, provenită din zona

Orientului și a Asiei. Din florile acestui hibiscus se obțin infuzii și decocturi cu proprietăți răcoritoare și recomfortante, realizându-se o serie întreagă de băuturi. Se spune că efectele stimulatoare ale acestei specii de hibiscus sunt tot atât de mari cât și cele ale cafelei.

**Substanțe active importante:** câteva substanțe specifice – acidul hibiscic hibiscină, hibiscitrină, precum și mai mulți acizi (citric, ascorbic, malic, tartric, oxalic), un ulei.

**Întrebuințări.** Ceaiurile din flori de hibiscus sunt diuretice, tonice, recomfortante, laxative. Pot ține locul cafelei de dimineață, având, totodată, și o benefică acțiune de combatere a hipertensiunii arteriale și a stresului. Aceste ceaiuri sunt indicate, de asemenea, în deranjamente digestive, precum și în stări de oboseală fizică și psihică prelungită. Amestecate cu măceșele bogate în vitamina C, precum și cu alte fructe de pădure, ceaiurile din flori de hibiscus constituie nu numai un produs medicinal benefic pentru întreg organismul, dar și un aliment cât se poate hrănitor.

Există și alte specii de hibiscus, proprietățile lor fiind însă diferite de ale florilor de Hibiscus sabdariffa. Una dintre acestea este Hibiscus trionum, plantă din flora spontană de la noi, cunoscută sub numele popular de **zămăcească**.



### Hreanu I

**Denumire științifică:** Cochlearia armoracia sau Armoracia rusticana.

#### Prezentare.

Hreanul este o plantă legumicolă din familia cruciferelor. Plantă perenă, hreanul poate fi întâlnit frecvent în flora spontană, dar apare și sub formă cultivată. Rizomul de hrean este cilindric, gros, alb pe dinăuntru, foarte lung, de circa 50 – 60 cm. Acest rizom este partea valoroasă a plantei, nu numai din punct de vedere gastronomic, ci și medicinal. Se recoltează în lunile septembrie-octombrie, dar și primăvara. Importanță medicinală au și frunzele, utilizate de naturiști mai ales în meniurile lor cu hrană vie. Hreanul se

folosește sub formă rasă, dar și sub formă de suc sau chiar salate.

**Substanțe active importante:** peroxidaza, vitamina C, săruri minerale, acizi, uleiuri volatile.

## Întrebări.

Hreanul este un excelent condiment, contribuind la revigora organismului, acțiunea sa de tonifiere fiind de lungă durată. Este indicat mai ales în perioada rece a anului, fiind un factor de antrenare, de mobilizare a organism. Hreanul are influențe beneficătoare în afecțiuni precum astmul, reumatismul, guta, litiaza urinară, leucoreea. Se evidențiază ca un preparat medicinal benefic și în afecțiuni cardiace, precum și în menținerea unei bune funcționări a tractului gastro-intestinal.

Specialiștii recomandă hreanul și în bronșite, precum și în alte afecțiuni ale sistemului respirator, cum ar fi cele pulmonare.

Hreanul este diuretic și expectorant. Un mare specialist, dr. Alexander Reinhard, recomandă hreanul ca un mijloc de prevenire a cancerului, deoarece conține peroxidază – un agent foarte activ în distrugerea radicalilor liberi din organism, cei despre care se spune că ar provoca tumorile canceroase.



### H r i ș c a

**Denumire științifică:** Fagopyrum sagittatum; Fagopyrum esculentum.

**Denumire populară:** grâu negru.

#### Prezentare.

Hrișca este o erbacee anuală, întâlnită mai ales sub formă cultivată. Face parte din familia poligonaceelor și este originară din Asia. Tulpina de hrișcă poate ajunge, la maturitate, până la înălțimea de 60 cm, fiind muchiată. Frunzele sunt triunghiulare sau sagitat-cordate. Hrișca înflorește o perioadă foarte lungă de timp, cel puțin 50 de zile, din iulie și până la sfârșitul lui august sau chiar începutul lui septembrie. Florile sunt roz, roșii sau albe. Semințele de hrișcă au o culoare negricioasă, fiind foarte bogate în amidon.

Hrișca este și o plantă meliferă de mare valoare. Se cultivă, cu succes, în zonele nordice, hrișca rezistând unor condiții climatice mai dificile.

Pentru necesități medicinale se culege partea cu flori a plantei. Bineînțeles, utilitate deosebită, atât în plan medicinal, cât și economic, au, în primul rând, semințele de hrișcă.

**Substanțe active importante:** din punct de vedere farmaceutic, cel mai important compus este rutina (rutozida). Alți compuși identificați în hri-că sunt: histidină, arginină, lizină, cistină, fagopirină, săruri minerale. Bobul de hri-că este bogat nu numai în amidon, ci și în calciu. Cantitatea de calciu este mai mare decât cea din bobu grâu.

### Întrebări.

Preparatele de hri-că au calități vasodilatatoare, antiseptice, chiar revulsive, fiind indicate în suferințe legate de proasta circulație a sângelui, mai ales la nivel periferic, în aplicații interne pentru reducerea varicelor și a hemoroizilor, în hemoragii interne (inclusiv cele de la nivel renal), în tratamente externe aplicate varicelor și hemoroizilor. Preparatele utilizate în aceste afecțiuni au la bază rutozida, compus care are rolul de a fortifica sistemul vascular și care este folosit și în industria farmaceutică.

Făina de hri-că este considerată un aliment foarte consistent. De exemplu, pe bază de hri-că se prepară laptele de hri-că, administrat celor care au lipsă de calciu în organism. Făina de hri-că are și o mare valoare energetică. Se spune că boabele de hri-că, decorticate, au o valoare nutritivă însemnată, asemănătoare cu cea a orezului.



## HAMEIUL

### Denumire, descriere și părți folosite

Hameiul ( *Humulus lupulus*) este o plantă agăpătoare cu tulpini foarte lungi, ca niște liane.

Crește și spontan, când se căpără pe copaci sau garduri, dar este cultivată pe scară largă pe terenuri special amenajate cu araci.

În scopuri medicinale se folosesc perii glandulari ( *Lupuli Glandulae*) recoltați de pe conurile femeiești.

### **Substanțe active**

Produsul medicinal conține ulei volatil (mircen, farnesencariofilen, monoterpene), rășini, principii amare, colină, trimetilamină, asparagină. Cele mai reprezentative substanțe sunt humulona și lupulona.

### **Acțiune, proprietăți**

Prin substanțele active din componența lor, preparatele din conuri de hamei au acțiune ușor sedativă, antibacteriană, antispastică, tonică amară, anafrodisiacă.

### **Indicații terapeutice**

Fitoterapia cu preparate din hamei este indicată în tratamentul insomniilor, tulburărilor gastrice de natură nervoasă.

### **Preparare și administrare**

Infuzia se prepară din 1 lingură de conuri mărunțite, la 1 cană cu apă. Pentru stimularea poftei de mâncare se bea înainte de masă cu 30 de minute. Pentru favorizarea somnului se bea 1 cană de ceai cu 1 oră înainte de culcare. În insomnii se recomandă asocierea cu valeriană. Intră în compoziția granulelor Aqua-femina, Aqua sedin, Sedinstant și a comprimatelor Hepatobil.

### **Precauții, reacții adverse**

S-a semnalat că în timpul recoltării hameiului, la unii culegători pot să apară semne de iritație pe mâini, pe față, la ochi, însoțite de vărsături și febră.

### **Diverse**

Conurile de hamei sunt folosite în industria berii, ca aromatizant. Primăvara, vârfurile fragede ale lăstarilor de hamei se folosesc la ciorbe și salate, la fel ca sparanghelul.



## HOLERA

Holera (*Xanthium spinosum*) este o plantă din familia compozitelor, numită în unele părți spin, în altele ghimpe. Creștetela marginea drumurilor și în terenurile neglijate. Ramurile sunt fibroase, frunzele mici, slab dezvoltate, dar apăsate de câte treisprezece lungi, foarte ascuțite, iar florile sunt verzui, ca niște gheme mici.

Fructele sunt prevăzute cu cârlige, astfel că se răspândesc foarte ușor, agățate de lâna animalelor domestice sau blana celor sălbatice. În frunzele plantei s-au găsit flavonoizi, lactone (xantatina) și beta-sitosterol. În medicina empirică este folosit ca antidiabetic, antitumoral și diuretic.

Cercetările făcute în țara noastră au arătat că extractul de holera are acțiune decongestionantă, cicatrizantă și dezinfectantă. Preparatul românesc Adenostop, conținând extract de *Xanthium spinosum*, este folosit în tratamentul adjuvant al adenomului de prostată și al infecțiilor urinare cronice. Intră și în compoziția comprimatelor Proprin.



## IARBA-MARE

### Denumire, descriere și părți folosite

Iarba-mare (*Inula helenium*) este una dintre plantele cu flori galbene mari, frecvent întâlnită în zona de munte și de deal. Este o plantă ierboasă rezistentă, destul de înaltă, care crește mai ales în locurile umede de pe lângă malurile apelor. Are o rădăcină îngroșată (tuberizată) cu niște cicatrici de formă inelată, din care se desprind ramificații lungi, dar mai subțiri. Iarba-mare înfloare din luna iunie și până târziu în luna septembrie.

Florile au un diametru uneori mai mare de 5 cm, iar culoarea lor galben-intens le face ușor vizibile chiar de la distanță. Rădăcinile se recoltează în lunile septembrie sau chiar octombrie. În momentul ruperii, emană un miros aromat, camforat.

## Substanțe active

Substanța masiv reprezentată în rădăcini este inulina care, deși este un compus polizaharidic, asemenea zahărului, nu duce la creșterea glicemiei. Rădăcinile conțin și un ulei volatil în cantitate de 1-3%, depunerea acestuia la rece în stare solidă formează așa-numitul camfor de inula sau helenină, un amestec de diverse sesquiterpene (alantolactonă și compuși similari).

În plus, s-a evidențiat substanțe de natură terpenică, fitoncide (substanțe antibiotice sintetizate de plante), fridelină, damaradeniol, stigmas-terol și altele. Frunzele conțin un principiu amar, vitamina C și săruri minerale, iar florile conțin în principal helenină.

## Acțiune, proprietăți

Prin principiile conținute, preparatele din rădăcină de iarbă-mare au efect expectorant, spasmolitic, coleretic, colagog și diuretic precum și o acțiune generală tonică. Fitoncidele mai sus menționate conferă remediilor din iarbă-mare proprietăți antihelmintice, bacteriostatice și antivirale.

Remarcabil este efectul menționat de tratatele de specialitate asupra bacilului tuberculozei. Potrivit unor studii de laborator, sesquiterpenele par să aibă proprietăți inhibitoare asupra celulelor tumorale.

## Indicații terapeutice

Iarbă-mare este recomandată în infecțiile căilor respiratorii care se manifestă cu tuse, atât pentru calmarea acestora, cât și pentru fluidificarea secrețiilor bronșice, cum ar fi bronșitele și traheitele.

De asemenea, ca antihelmintic își poate găsi utilitatea în tratarea unor infestații cu viermi intestinali (oxiuri, ascarizi). Iarbă-mare este utilă în afecțiunile hepato-biliare cum ar fi dischinezia biliară.

## Preparare și administrare

Decoctul simplu se prepară din 2 linguri de rădăcină mărunțită, la 1 cană cu apă și se consumă 1-2 cani pe zi. Decoctul concentrat se prepară din 4 linguri de materie rădăcinoasă uscată, la 1 cană cu apă și se administrează câte 3-4 linguri pe zi. Ca expectorant și antitusiv se obișnuiește să se prepare ceaiuri combinate în a căror compoziție intră și alte specii cum ar fi podbalul, salvia, nalba etc.

## Reacții adverse și contraindicații

În literatura de specialitate sunt menționate două aspecte. Unele studii menționează că la pacienții cu teren alergic pot să apară reacții alergice la aplicarea externă a unor preparate din rădăcină de iarbă-mare, ceea ce impune administrarea cu prudență a remediilor la acești pacienți, respectiv întreruperea imediată a tratamentului în cazul apariției reacțiilor nedorite.

Al doilea aspect se leagă de efectele încă incomplet precizate ale dozelor mari asupra sistemului nervos. Pentru prevenirea acestora se impune evitarea cu strictețe a supradozării. Nu se recomandă în timpul sarcinii și a perioadei de lactație.

### Diverse

În tradiția populară din trecut, planta avea mare căutare printre fete, care o foloseau pentru prepararea unei ape folosite la spălarea părului.



### IARBA-MÂȚEI

Iarba-mâței (*Nepeta cataria*) este o plantă ierboasă, care crește în mod spontan prin fânețe sau pe marginea drumurilor, dar este și cultivată.

În popor mai e cunoscută subdenumirea de menta-mâței sau cătușnică având un miros puternic, aromat, pătrunzător, asemănător cu al lămâii. Frunzele sunt deformate aproximativ ovală, verzi pe fața superioară, cenușii pe fața inferioară. Florile sunt grupate și au culoarea roz sau albă. Se recoltează părpile aeriene în florite.

Acestea conțin ulei volatil (carvacrol, nepetol, timol), acid cafeic, rozmarinic, nepetolactonă. Preparatele fitoterapeutice sunt folosite în afecțiunile aparatului respirator, pentru calmarea tusei, pentru stimularea secrețiilor digestive și în unele tulburări nervoase. Infuzia se prepară din 1 linguriță de plantă mărunțită, la 1 cană de apă. Se beau 1-2 cani pe zi. Ca o curiozitate, denumirea populară a plantei reflectă o realitate observată, și anume că pisicile sunt atrase de mirosul plantei.



## Iarba grasă

**Denumire științifică:** Portulaca oleracea.

**Denumiri populare:** troscot gras, floare de piatră.

### Prezentare.

Această plantă aparține familiei portulacaceelor și este considerată o buruiană oarecare ce crește prin culturi, pe marginea drumurilor, în locuri părăsite. Frunzele și tulpina sunt consistente, cărnoase, pline de suc. Tulpina este ramificată încă de la nivelul solului. Frunzele, de mici dimensiuni, sunt plasate mai ales spre vârful ramurilor. De culoare galbenă, florile de iarbă grasă sunt active timp de circa cinci luni pe an, din iunie și până în octombrie.

Pentru uz medicinal se recoltează frunzele, mai ales cele de pe ramurile tinere, precum și semințele. Preparatele principale care se obțin sunt infuzia și decoctul.

**Substanțe active importante:** săruri minerale, vitamina C și vitaminele din grupa B, flavone, alcaloizi, tanin, mucilagii.

### Întrebuințări.

Iarba grasă are importante proprietăți medicinale: diuretică, antiinflamatoare, vermifugă, agent relaxant pentru piele și țesuturi, cicatrizantă. Acționează benefic asupra aparatului respirator, dar și asupra tractului digestiv. Este folosită și în combaterea inflamațiilor apărute la nivelul căilor urinare. Cu preparatele de iarbă grasă se obțin rezultate pozitive și în tratarea gingivitelor.



## Iarba neagră

**Denumire științifică:** Erica cinerea; Caluna vulgaris.

### Prezentare.

Surprinzător, iarba neagră nu este nicidecum o iarbă, ci un arbust ce aparține familiei ericaceelor. Este o plantă cu tulpini lemnoase, putând ajunge până la o înălțime de un metru. Datorită acestei înălțimi reduse, iarba neagră face parte din categoria arbuștilor foarte scunzi. Crește pe soluri părăsite, dificile, pe terenuri considerate grele și pe care nu multe alte plante vegetează. Este vorba despre terenuri silicoase și acide, care astfel au șansa unei recondiționări pe cale naturală.

Pentru folosință în terapii medicinale se recoltează vârfurile tinere, cu tot cu frunze și flori. Principalul preparat care se obține este decoctul. Se mai prepară cataplasme, extract fiuid, ulei.

**Substanțe active importante:** acid galic, acid cafeic, ericolină, ericinol, acid fumărie, precum și arbutosidă – un compus specific.

**Întrebuințări.** Preparatele de iarbă neagră sunt indicate în gută, reumatisme, paralizii, blocaje și atonii musculare, pecingine, pielonefrite. Iarba neagră este o plantă importantă și în tratamentele privind afecțiunile rinichilor și ale căilor urinare, în nevralgii și inflamații ale vezicii urinare. Practic, preparatele de iarbă neagră curăță rinichiul și căile urinare, fiind antiseptice, depurative, astringente.



## Iarba roșie

**Denumire științifică:** Polygonum persicaria.

**Denumiri populare:** ardeiaș, iarbă amară.

**Prezentare.** Iarba roșie este o plantă iubitoare de umezeală. Are un ciclu de viață anual și face parte din familia poligonaceelor. Tulpina, noduroasă, nu depășește, în mod obișnuit, înălțimea de un metru. Frunzele îi sunt lanceolate, iar florile au forma unor spice cilindrice. Iarba

roșie înflorește din iunie și până în septembrie. Crește în locuri umede, în zone mlăstinoase, prin țănturi.

Pentru terapii medicinale se recoltează partea aeriană a plantei, din care se face o infuzie.

**Substanțe active importante:** hiperină, persicarină, ramnazină, poligonon, ulei esențial.

**Întrebuințări.** Preparatele de iarbă roșie au acțiune cicatrizantă și antiinflamatoare. Pot influența desfășurarea ciclului menstrual și pot opri hemoragiile. De asemenea aceste preparate sunt recomandate în cazul ulcerărilor cronice. Cu infuzia preparată din această plantă se pot trata, în manieră naturistă, persoanele cărora le transpiră abundant picioarele.



## Iarba sarpelui

**Denumire științifică:** Echium vulgare.

### Prezentare.

Iarba șarpelui este o erbacee deosebită, în primul rând prin culoarea ei care este gri-deschis. Are tulpină simplă sau ramificată. Dimensiunile acestei plante sunt demne de luat în seamă – poate atinge 1,20 metri înălțime. Frunzele sunt lanceolate, iar florile au culoare albastră, roșie sau albă. Iarba șarpelui înflorește timp de aproape patru luni pe an, din iunie și până în septembrie, fiind o iarbă meliferă. Crește pretutindeni unde e loc pentru vegetație sălbatică, de la terenurile părăsite din sate și până în pârloage sau pe marginea drumurilor. Face parte din familia boraginaceelor.

Pentru uz medicinal se recoltează vârfurile tinere, cu tot cu flori și frunze. Se prepară o infuzie.

**Substanțe active importante:** săruri minerale (mai ales săruri de potasiu și calciu), taninuri, mucilagii.

### Întrebuițări.

Preparatele pe bază de iarbă țarpelui sunt depurative, antidiareice, stomahice. În medicina tradițională se foloseau împotriva epilepsiei și a mușcăturilor de țarpe. Au efecte și sunt uneori utilizate în reglarea activității de la nivelul de stomacului și al intestinului subțire.



### Iarbă de șoldină

**Denumire științifică:** Sedum acre.

**Denumiri populare:** iarbă ciutei, verzișoară, iarbă tutunului.

#### Prezentare.

Micuța plantă numită iarbă de șoldină este, de fapt, o tufănică întâlnită prin fânețe, prin locuri uscate și mai puțin frecventate de animale sau de oameni. Este o plantă iubitoare de soare, de lumină. Tulpinile îi sunt lipsite de perișori și se ramifică spre vârf. Frunzele sunt aproape ovale, consistente și au gust acru. Iarbă de șoldină înfloresc în prima jumătate a verii. Face parte din familia crasulaceelor.

Pentru uz medicinal se recoltează partea aeriană a plantei, din care se prepară cataplasme, infuzii, decoct. Planta sau bucăți de plantă se aplică în terapii externe și sub formă proaspătă, direct pe zona afectată.

**Substanțe active importante:** flavone, zaharuri, rezine, alcaloizi. Specif acestei plante sunt sematina (care este un alcaloid) și rutina (o glicozidă). În cantitate mare, preparatele de iarbă de șoldină pot fi toxice.

### Întrebuițări.

Preparatele din iarbă de șoldină au importante virtuți medicinale, fiind antiepileptice, antiscorbutice, antisudorifice, antiulceroase și chiar anticanceroase. Această plantă poate contribui, prin efectele sale medicinale, la combaterea scorbutului, a stărilor febrile, a unor boli de piele (de exemplu, ulcerele cutanate, dar și micozele, pistruii, abcese), a rănilor greu vindecabile, a ulcerărilor gurii, și chiar a băcăturilor. Potrivit unor cercetări ceva mai noi, infuzia de iarbă de șoldină este indicată în tratamentul sclerozei și al hipertensiunii. Poate fi utilă în cancerul de piele și în remisiunea unei boli grave – epilepsia.



## I e d e r a

**Denumire științifică:** Hedera helix.

### Prezentare.

Iedera este un arbust agățător, cu tulpină foarte lungă. Frunzele sunt verzi, rotunde, groase, lucioase, pețiolate, iar florile, de mici dimensiuni, au o culoare galben-verzuie. Iedera este cultivată ca plantă decorativă. Face parte din familia araliaceelor.

Valoare medicinală au frunzele, din care se prepară infuzie, decoct, tinctură, unguente și cataplasme. „Arta medicinală” a ajuns atât de departe încât frunzele de iederă se și murează, fiind bune pentru tratamentul băătăurilor.

**Substanțe active importante:** iederina.

### Întrebuințări.

Preparatele de iederă au eficiență în tratamente privind afecțiuni ale căilor respiratorii, tusea convulsivă, guta, reumatismul, litiaza biliară. De asemenea, iedera este recomandată în tratarea unor afecțiuni care preocupă omul modern – printre acestea aflându-se și celulita. Preparatele de iederă sunt utilizate și în tratarea plăgilor arsurilor, băătăurilor. A fost observat și faptul că preparatele de iederă au influență benefică și în circulația sângelui, precum și în hipertensiune.



## IENUPĂRUL

### Denumire, descriere și părți utilizate

Ienupărul (Juniperus communis), numit și ienibahar, este un arbust conifer care crește spontan în zona de munte. Frunzele au formă aciculară și sunt așezate câte trei. Fructele de ienupăr (Fructus Juniperi), sferice, sunt în realitate conuri fructificate și se maturizează după al doilea

sau altreilea an, când suprafața lor devine nete-dă, ceroasă, de culoare închisă cu reflexe albastre-violete. Pseudofructele de ienupăr, numite popular gălbule, au un gust dulceag-amăru, aromat, miros caracteristic și conțin trei semințe, iar la polul opus punctul de fixare prezintă o adâncitură în formă de stea cu trei colțuri.

### **Substanțe active**

„Fructele” de ienupăr conțin ulei volatil, substanțe glucidice, acizi organici, flavonoizi, pectine, rășini, taninuri, principii amare (iuniperină).

### **Acțiune, proprietăți**

Preparatele medicinale din ienupăr au acțiune diuretică, sudorifică, stomahică, antiseptică, ușor expectorantă, abortivă.

### **Indicații terapeutice**

Fructele de ienupăr sunt uzitate în infecții urinare, afecțiuni reumatismale și în combaterea edemelor.

### **Preparare și administrare**

Se prepară o infuzie din 1 linguriță de fructe la 1 cană cu apă. Se bea o parte dimineața, și o parte seara.

Intră în compoziția ceaiului antireumatic.

### **Precauții, efecte adverse**

Administrarea îndelungată provoacă iritații renale, albuminurie, hematurie. Nici un preparat de ienupăr nu se administrează mai mult de 5-6 săptămâni. Este contraindicat în nefrite și la femeile însărcinate.

### **Diverse**

„Fructele” de ienupăr sunt folosite în alimentație ca mirodenii, în murături, pateuri etc.



## ISOPUL

### Denumire, descriere și părți folosite

Isopul – denumit științific *Hyssopus officinalis* – este o plantă de origine mediteraneană de la care se recoltează florile și frunzele (*Herba Hyssopi*), mai puțin porțiunea lemnoasă a tulpinii. Prin părțile noastre crește doar în culturi, cu scopuri

medicinale sau melifere.

### Substanțe active

Isopul conține 0,3-1% ulei volatil format din numeroase substanțe de natură terpenică, (cum ar fi pinocamfona și mircenol), flavonozide, taninuri, acid ursolic, beta-sitosterol, hisopină etc. Deși unii autori precizează faptul că pe frunzele isopului cresc microorganisme producătoare de penicilină, acest fapt nu pare să aibă importanță terapeutică.

În plăgile acute se recurge la comprese locale îmbibate într-o infuzie mai concentrată, din 2 linguri de plantă la 1 cană cu apă. Părțile aeriene ale isopului intră în compoziția ceaiului antiastmatic, a ceaiului pectoral nr. 2, a ceaiului sudorific și a comprimatelor Sedocalm.

### Precauții

Literatura de specialitate nu raportează efecte negative care să se fi datorat utilizării florilor și frunzelor de isop în dozele recomandate. Oricum, în cazul unor neplăceri, cum ar fi durerile de stomac, diareea sau altele, se impune scăderea dozei sau încetarea tratamentului.

### Diverse

Într-unul din psalmii cei mai dramatici, împăratul David își dă vinovăția și se roagă pentru iertarea divină, astfel: „Cură-ți-te-mă cu isop și voi fi curat; spală-mă și voi fi mai alb decât zăpada”.

De fapt, acest pasaj de o rară profunzime a simțămintelor, evocă un ceremonial caracteristic evreilor din vechime, care foloseau această plantă în ritualul de curățare a sanctuarului. Măcar, folosirea isopului ca plantă de leac a fost preluată de greci și apoi de către romani. În secolul al XVII-lea, europenii foloseau isopul ca plantă mirositoare, pentru reîmprospătarea aerului viciat din încăperi.



## IPECA

### Denumire, origine și părți folosite

Ipeca (*Cephalis ipecacuanha*, sau *Psychotria ipecacuanha*) este o plantă originară din Brazilia, de la care se folosesc în scop medicinal rădăcinile.

### Substanțe active

Rădăcina de ipeca are un conținut mare de alcaloizi dintre care mai importanți sunt emetina, cefelina și psihotrina. Mai conține acid ipecacuanic de natură taninică, acizi organici, rășini, gume, substanțe glucidice, saponine.

### Acțiune, proprietăți

Principiile active din rădăcina de ipeca fluidifică secrețiile mucoaselor și au proprietăți expectorante. În doze mari, excite centrul vomiei, irită mucoasa stomacului, declanșează senzația de vomă și produce vărsături.

În unele cazuri, dozele mari pot să declanșeze și diaree. Emetina din rădăcina de ipeca are și un efect amoebicid, totuși, dozele netoxice pentru organismul uman nu sunt eficiente decât împotriva formelor vegetative ale parazitului, nu și împotriva chisturilor.

### Indicații terapeutice

Preparatele farmaceutice din rădăcină de ipeca sunt folosite în infecțiile respiratorii, pentru fluidificarea secrețiilor din bronhii. Pulberea din rădăcină de ipeca a fost folosită și în cura de dezin-toxicare a alcoolicii.

### Preparare și administrare

Preparatele din rădăcină de ipeca se administrează numai la indicația și în doza prescrisă de medic. Doza expectorantă la adulți este de 0,05-0,10 g de pulbere și se administrează fracționat pentru a nu provoca grețuri sau vărsături. La copii, se poate administra sub formă de sirop.

## Precauții, contraindicații, efecte adverse

Dozele prea mari duc la apariția senzației de greață și la vărsături. S-au semnalat și cazuri de reacții alergice. Preparatele din ipeca sunt contraindicate la persoanele în vârstă, la cei slăbiți, la pacienții cu boli de inimă, la femeile însărcinate.



### Jneapănul

**Denumire științifică:** Pinus mugo.

**Denumire populară:** jep.

**Prezentare.**

Jneapănul este un arbust conifer ce poate fi întâlnit în zona subalpină, dar mai ales în regiunile alpine. Face parte din familia pinaceelor. Înălțimea maximă – trei metri. În general, tulpinile jneapănului sunt târâtoare, vârfurile acestora fiind înșă, ascendente. În formă de ace, frunzele sunt dese și lungi de trei-cinci centimetri, aflându-se plasate în teci mici, două câte două. Jneapănul înflorește în mai-iunie. Fiind conifer, acest arbust are conuri, dispuse solitar sau grupat.

Pentru uz medicinal se pot folosi mugurii și, mai rar, conurile tinere.

**Substanțe active importante:** ulei eteric, rășină.

### Întrebuițări.

Jneapănul are acțiune antiinflamatoare, fiind un agent de igienizare a căilor respiratorii și a rinichiului. În practica medicinală s-a constatat că acționează și ca tonifiant, precum și ca diuretic, revigorând întreaga activitate din cavitatea toracică și din abdomen. Uleiul de jneapăn este utilizat în industriile farmaceutică și cosmetică, iar din rășină se produce terebentină.



## LEMNUL-DULCE

### Denumire, descriere și părți folosite

Lemnul-dulce (*Glycyrrhiza glabra*) este o plantă din familia leguminoaselor, cunoscut încă de pe vremea egiptenilor. Crește în tufe cu flori liliachii, în locurile joase, prin albiile părăsite ale râurilor. În scop medicinal se recoltează rădăcinile (*Radix Liquiritiae*) de culoare galbenă la interior și dulci la gust. Recoltarea se face fie în lunile martie-aprilie, fie în lunile septembrie-octombrie.

### Substanțe active

Rădăcinile de lemn-dulce conțin saponine triterpenice, dintre care cea mai importantă este glicirizina, prezentă fie ca atare, fie sub formă unor compuși derivați, cum este acidul gliciretic. Rădăcinile mai conțin fitosteroli și flavonoizi (liquiritina), care le conferă culoarea galbenă. Gustul dulce al rădăcinilor se explică prin prezența unor cantități apreciabile de glucoză, fructoză și zaharoză.

### Acțiune, proprietăți

Preparatele din rădăcină de lemn-dulce au acțiune expectorantă, antispastică, diuretică, estrogenă, antialgică și antiinflamatoare, anorexigenă (scad pofta de mâncare). Preparatele din lemn-dulce pot avea și acțiunea antiinflamatoarelor cortizonice.

Experimental s-a dovedit că acidul gliciretic din lemnul-dulce are o capacitate remarcabilă de a neutraliza toxine precum cea a bacilului teta-nic sau alte substanțe cu efect letal cum ar fi stricnina.

### Indicații terapeutice

Produsul medicinal din lemn-dulce are aplicații în fitoterapia gastritelor, ulcerului gastric și ulcerului duodenal, pentru reducerea inflamației și calmarea durerii.

Lemnul-dulce poate fi folosit în tratamentul adjuvant al obezității, datorită efectului de diminuare a poftei de mâncare. Este util în inflamațiile gingiilor, în afecțiuni dermatologice, cum este psoriazisul, sau în eczeme. A mai fost folosit și în tratamentul poliartritei reumatoide. Acțiunea expectorantă are aplicații în tratarea infecțiilor respiratorii.

## Preparare și administrare

Lemnul-dulce se utilizează sub cele mai diverse forme. Mace-ratul la rece se prepară din ½ de linguriță de rădăcină mărunțită, la 1 cană cu apă. Se ține la macerat timp de 8 ore și se bea pe parcursul unei zile.

Un ceai compus recomandat de unii autori pentru tratarea ulcerului include pe lângă rădăcina de lemn-dulce și mușel. Infuzia se prepară din 1 lingură de amestec de plante (lemn-dulce și mușel în părți egale) la 1 cană cu apă. Cantitatea preparată se bea pe parcursul unei zile. Pentru tratarea de scurtă durată a constipației se poate prepara o infuzie din ½ de linguriță de rădăcină de lemn-dulce la 1 cană cu apă. Se bea 1 cană pe zi. De asemenea, pulberea de rădăcină de lemn-dulce poate fi administrată și ca atare în doză de 1-3 g pe zi (câte 1 vârf de cuțit, de 1-3 ori pe zi). Intră în compoziția ceaiului laxativ nr. 2, a ceaiului antireumatic, a comprimatelor Cortelax, a siropului Efitusin, a soluției antitusive Tusimin.

## Precauții și contraindicații

Preparatele din lemn-dulce sunt contraindicate la bolnavii care suferă de hipertensiune arterială.

## Diverse

În industria alimentară, lemnul-dulce este folosit la îndulcirea diverselor produse; în farmacii ajută la îndulcirea produselor medicamentose.

Ca o curiozitate, una dintre substanțele din lemnul-dulce este utilizată la încălcarea stângătoarelor de incendiu, datorită proprietății de a face spumă abundentă în contact cu apa.



## Leurda

**Denumirea științifică:** *Allium ursinum*.

**Denumire populară:** usturoiță.

**Prezentare.**

Leurda este o plantă erbacee cu miros și gust de usturoi. Face parte din familia liliaceelor. Înălțimea maximă pe care o poate atinge – 1,50 metri. În pământ, leurda are un bulb ovoidal, format din solzi groși, asemănători cățeiilor de usturoi. Tulpina este însoțită de două frunze. Leurda înfloarește în aprilie și mai,

rareori în iunie. Florile se adună într-o inflorescență sub formă de umbelă, ce cuprinde între cinci și 20 de flori de un alb strălucitor. Fructul este o capsulă. Leurda poate înlocui usturoiu și poate fi conservată. Crește în toate zonele României.

Din punct de vedere medicinal, importante sunt frunzele –din care se prepară o infuzie.

### **Întrebuințări.**

Leurda are virtuți antiscorbutice, depurative, diuretice, tonificatoare. Este recomandată în avitaminoze. Este și un agent eficient de curățire a organismului, a tractului gastro-intestinal și nu numai, în reglarea activității rinichiului, precum și în activarea și reactivarea activității intestinale.



## **LEVĂNȚICA**

### **Denumire, descriere și părți folosite**

În țara noastră, levănțica (*Lavandula officinalis*) este o plantă de cultură, cu flori albastre-violacee, plăcut mirositoare. De la levănțică se folosesc în scop medicinal florile (*Flos Lavandulae*), care se recoltează în lunile iunie-iulie, dar numai din al doilea an de cultivare. Conținutul în principii active se diminuează mult după uscare.

### **Substanțe active**

Florile conțin ulei volatil principalul component fiind linaloolul. Mai conține alți alcooli – cum este geraniolul, nerolul, lavandulolul –, bornel, tanin, cumarine, principii amare, rășini, pectine.

### **Acțiune, proprietăți**

Produsele fitoterapeutice din levănțică au acțiune calmantă, diuretică, coleretică, antiseptică și cicatrizantă. Uleiul volatil de levănțică are proprietatea de a normaliza funcția cardiacă, moderând excitabilitatea unor receptori interni.

### **Indicații terapeutice**

Fitoterapia cu preparate din levănțică este indicată în neurastenii, surmenaj, stări de iritabilitate nervoasă, migrene și alte dureri de cap, boli de rinichi și ficat.

### **Preparare și administrare**

Infuzia se prepară din 1-2 linguri de flori la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi. Pentru uz extern, se recurge la băi generale. Se prepară o infuzie din 50-75 g de flori (aproximativ un pumn de flori) la 1 litru de apă clocotită.

Ceaiul rezultat se adaugă la apa de baie. Se fac serii de câte 10-20 de băi. Pentru baie se poate folosi și uleiul volatil sub formă de emulsie concentrată adăugat în cantitate echivalentă. În cazul plăgilor se pot face spălături locale sau se pot aplica, de asemenea, comprese îmbibate într-o infuzie mai concentrată (1 lingură de flori la 1 cană cu apă). Levănțica intră în compoziția granulelor Aqua-sedin, a extractului alcoolic Inhalant, a tabletelor Vita-roz, a comprimatelor Nervosedin și Vosepto.

### **Diverse**

Uleiul de lavandă este folosit în farmacii pentru mascarea mirosului neplăcut al unor preparate medicamentoase, și pe scară mai mare în industria cosmeticelor, la fabricarea unor produse pentru întreținerea feței și mâinilor, a săpunurilor și detergenților. Efectul insecticid al florilor de lavandă poate fi util în gospodărie pentru combaterea molii. În acest scop, planta se așază între haine, acestea vor avea în plus și un miros plăcut.



### **Linarița**

**Denumire științifică:** *Linaria vulgaris*.

Denumiri populare: bumbac de câmp, inișor, bumbăcăriță.

#### **Prezentare.**

Linarița este o erbacee din flora spontană, remarcată atât datorită florilor sale galbene, cât și numărului foarte mare de frunze în formă lanceolată.

Apartține familiei scrofulariaceelor. Linarița înfloarește începând din partea a doua verii și până toamna târziu. Crește de-a lungul drumurilor, căilor ferate, prin terenuri înțelenite, la marginea pășunilor și a pădurilor, în locuri părăsite.

Pentru terapii medicinale se folosește partea aeriană a plantei, dar mai ales vârfurile cu flori, din care se prepară infuzie, decoct, extract.

**Substanțe active importante:** o substanță specifică – linarita, apoi flavonoide, alcaloizi, acizi organici, săruri minerale.

#### Întrebuințări.

Preparatele de linariță au proprietăți antiinflamatoare, laxative, remineralizante. De-a lungul timpului s-a constatat că aceste preparate au un rol deosebit în fortificarea pereților arterelor. Linarița este recomandată în tratarea pietrelor vezicale, hemoroizilor, afecțiunilor cutanate (acnee, furuncule), precum și în afecțiuni hepato-biliare și ale căilor urinare.

Preparatele pe bază de linariță sunt eficiente și în tratamentele de echilibrare a activității gastro-intestinale.



#### Limba boului

**Denumire științifică:** *Anchusa officinalis*.

**Denumire populară:** miruță.

#### Prezentare.

Limba boului este o erbacee din flora spontană comună, înălțimea sa maximă fiind de 80 cm. Face parte din familia boraginaceelor. Tulpina, dezvoltată, se ramifică în partea superioară. Frunzele sunt păroase, iar florile au culoarea albastră, rareori fiind de culoare roz. Limba boului înflorște în lunile mai și iunie. În peisaj această plantă iese în evidență prin culoarea ei ciudată, cenușie.

Pentru practici medicinale se recoltează planta în întregul ei. Se prepară: infuzie (mai ales din flori), decoct (din frunze), extracte, combinații de ceaiuri.

**Substanțe active importante:** compuși specifici identificați sub numele de consolidină, alantoină, substanțe minerale, mucilagii, acizi.

#### Întrebuințări.

Preparatele din limba boului acționează asupra stării generale a organismului, fiind recomandată în cazuri de oboseală fizică și nervoasă, în amețeli și dureri de cap, în reumatisme

~i răceli mari, în afecțiuni pulmonare, în tulburări ale funcționării inimii, în retenții urinare, în cazuri de febră. Preparatele din limba bouului au ~i importante proprietăți depurative, contribuind la detoxifierea organismului, la eliminarea multor substanțe toxice, mai ales prin urină.



### **Limba broastei**

**Denumire științifică:** *Alisma plantago aquatica*.

**Denumire populară:** limbarița.

**Prezentare.**

Limba broaștei este o plantă de apă, erbacee, perenă, cu o înălțime de până la 70 cm. Dezvoltă un rizom gros, iar tulpina exterioară este ramificată. Frunzele, cu o formă de elipsă, au un pețiolul lung. Limba broaștei înflorește din mai până în septembrie. Florile, de mici dimensiuni, au culoare albă sau roz. Această plantă banală crește în locuri umede sau cu apă stătută, chiar ~i în meandrele râurilor, când apa devine stătătoare.

Din punct de vedere medicinal, au importanță rizomii ~i rădăcinile.

**Întrebuințare.**

Limba broaștei este o plantă medicinală cu efecte antiinflamatoare, antiseptice, calmante. Este eficientă în afecțiuni precum hidropizia ~i nefritele. În medicina tradițională era folosită pentru blocarea secreției laptelui matern, atunci când se înțărcau copiii. Tot în medicina tradițională, cu preparatele din rădăcini de limba broaștei se tratau cazurile de turbare. Preparatele de limba broaștei sunt folosite ~i în homeopatie.



### **Limba mielului**

**Denumire științifică:** *Borago officinalis*.

**Prezentare.**

Limba mielului este o erbacee din familia boraginaceelor o tulpină ramificată care, în prima perioadă de vegetație a plantei,

este succulentă. Frunzele, de formă eliptică, pețiolate, u~or îngro~ate, au un gust deosebit, ceva între măcri~ și ~tevie, și pot fi folosite la salată. Florile sunt plasate în vârful ramurilor.

Pentru uz medicinal se recoltează, în luna mai, întreaga plantă, dar mai ales ramurile tinere cu flori, precum și frunzele. Din aceste părți ale plantei se prepară infuzie (mai ales din flori), decoct (din frunze), precum și extracte apoase sau fluide.

**Substanțe active importante:** săruri minerale pe bază de magneziu, calciu, potasiu, sodiu, fosfor în cantitate mare, rășini.

#### Întrebui~ări.

Limba mielului se utilizează în medicina tradițională sub formă de infuzie. Potrivit unor observații mai noi ale specialiștilor, ale naturiștilor, limba mielului are efecte medicinale semnificative dacă este consumată crudă, sub formă de salată sau inclusă în salate. De asemenea, se recomandă utilizarea plantei, sub formă zdrobită și macerată, la îmbunătățirea vinului, limba mielului făcând din vin, cu adevărat, un medicament și un aliment.

Limba mielului este un puternic revitalizant, remineralizant, fortifiant, antiinflamato – fiind recomandată în tratarea bolilor de plămâni. Contribuie și la curățirea generală a organismului, precum și la stimularea activității plămânilor, rinichilor, ficatului.



#### Lingureaua

**Denumire științifică:** *Cochlearia officinalis*.

#### Prezentare.

Lingureaua este o plantă medicinală de mici dimensiuni. Face parte din familia cruciferelor. Are frunzele crestate, iar florile, de culoare albă, sunt grupate sub formă de ciorchini.

Valoare medicinală au frunzele – care se culeg în luna mai. Într-o oarecare măsură, pot fi utilizate în aplicații medicinale și preparatele pe bază de flori. Dacă planta e în prima perioadă de vegetație și, deci, este fragedă, se poate utiliza întreaga parte aeriană. Se prepară suc, sirop, infuzie.

**Substanțe active importante:** calciu, potasiu, fosfor, iod, vitamina cochlearină.

#### Întrebui~ări.

Tratamentul cu această plantă se aplică în avitaminoze, anemii, stare generală proastă. Preparatele din lingurea stimulează activitatea rinichiului, a ficatului, fiind recomandă și în afecțiuni cum ar fi scorbutul, bolile de plămâni sau ale căilor respiratorii. Cu infuzia de lingurea se tratează inflamațiile bronșice și edemul pulmonar. Infuzia de lingurea servește și la tratamente în boli cronice de ficat sau de rinichi.

Frunzele pot fi consumate și sub formă de salată sau de suc (situație în care se pot folosi toate părțile fragede ale plantei).

Lingureaua este un antiscorbutic foarte puternic.



## LICHENUL-RENULUI

### Denumire și răspândire

Lichenul-renului (*Cetraria Islandica*) este un lichen răspândit mai ales în nordul Europei, la noi fiind întâlnit în zona de munte, pe stânci.

### Substanțe active

Lichenul-renului conține lichenină, izolichenină, acizi polifenol-carboxilici (acizi lichenici) acidcetraric, protocetraric, usnic, fridelină.

### Acțiune, proprietăți

Preparatele fitoterapeutice din lichenul-renului au acțiune emolientă, expectorantă, tonică, aperitivă, antiemetică, antibiotică.

### Indicații terapeutice

Din lichenul-renului se obțin remedii care sunt folosite atât în tratamentul infecțiilor respiratorii, al afecțiunilor stomacului, cât și pentru stimularea poftei de mâncare.

### Preparare și administrare

În afecțiunile gastrice se folosește decoctul preparat din 1 linguriță de plantă la 1 cană cu apă. Se adaugă și ½ de linguriță de bicarbonat de sodiu. Se beau 2 cani pe zi. Pentru stimularea poftei de mâncare se bea câte 1 / 4 de cană înainte de mesele principale. De asemenea, se poate folosi maceratul, preparat din 3 lingurițe de plantă la 1 cană cu apă. Se

păstrează la macerare timp de 24 de ore și se bea 1 cană pe zi, câte 1 / 3 de cană înaintea meselor principale. În afecțiunile respiratorii, pentru calmarea tusei și ameliorarea expectorației, se folosește un decoct emolient. Acesta se prepară din 1 lingură de plantă la 1 cană cu apă. Se fierbe timp de 5 minute după care se aruncă apa. Se completează din nou cu apă și se fierbe încă 5 minute. Se bea 1-2 căni pe zi. Intră în compoziția comprimatelor Imunovit.



## LUCERNA

Lucerna (*Medicago sativa*) este cunoscută ca plantă furajeră, dar este și o plantă alimentară și medicinală. Are un conținut ridicat de săruri de calciu, potasiu, fier, fosfor și proteine. Mai conține caroten, vitaminele C, K, D, E, precum și izoflavone și cumestrol. Are proprietăți antihemoragice, este utilă ca antianemic și remineralizant. Combinată cu alte plante cu efect estrogenic, are și alte efecte benefice în tulburările de menopauză.



## LUMÂNĂRICA

### Denumire, descriere și părți folosite

Lumânărica (*Verbascum phlomoides* și alte specii de *Verbascum*), numită popular și coada-vacii, este o plantă ierboasă cu tulpina dreaptă, neramificată, de până la 1,5 m. Partea superioară este ornată cu flori galbene care înfloresc toată vara, în timp ce partea de jos este prevăzută cu frunze a căror suprafață, ca o pâslă, este acoperită de perișori extrem de ramificați ce formează un strat de protecție. De la lumânărică se recoltează florile (Flores Verbasci), pe vreme însorită, în lunile iunie-septembrie.

### Substanțe active

Florile de lumânărică au în compoziția lor mucilagii, saponine, flavonoizi (hesperidozida), steroli vegetali, acizi polifenolcarboxilici, glicozide (verbascosida), aucubozidă, harpago-zidă, substanțe glucidice, carotenoizi (antoxantină), tanin, verbasterol.

### Acțiune, proprietăți

Preparatele din lumânărică au efect expectorant, emolient, antiinflamator, antiviral, antimicrobian, antihistaminic, antispastic.

### Indicații terapeutice

Lumânărica este utilă în infecțiile subacute sau cronice ale căilor respiratorii: bronșite, laringite, traheite.

### Preparare și administrare

De regulă, lumânărica se folosește sub formă de infuzie, în amestec cu alte plante medicinale care au efect sinergic.

Infuzia se prepară din 1 linguriță de flori uscate, la 1 cană cu apă. Se beau 2 căni pe zi.

### Diverse

Puful sau periorii care acoperă planta în întregime pot să provoace mâncărimi celor care o recoltează. De fapt, aceasta este arma cu care planta se apără de rumegătoarele care ar dori să opască. Se recomandă ca, în timpul recoltării, culegătorii să poarte îmbrăcăminte cu mâneci lungi, haine bine închise la gât, și să nu ducă mâinile la față sau la ochi.



## LĂCRĂMIOARA

Lăcrămioara (*Convallaria majalis*), numită și mărgăritărel, este una dintre florile îndrăgite, cu aspect și parfum extrem de plăcute. Planta conține glicozide cu acțiune specifică, foarte puternică asupra inimii, precum și acțiune diuretică pronunțată (de exemplu, convallatoxida).

Din partea aeriană a plantei se prepară medicamente cardiotonice și diuretice. Supradozarea duce la apariția fenomenelor toxice manifestate prin amețeli, grețuri și vărsături.



## Măcrișul iepurelui

**Denumire științifică:** *Oxalis acetosella*.

**Denumiri populare:** măcrișul caprei.

**Prezentare.**

Aparținând familiei oxalidaceelor, măcrișul caprei este o plantă perenă de mici dimensiuni (până la 15 cm înălțime). Are un rizom dezvoltat și ramificat. Frunzele, acoperite cu perișori, sunt asemănătoare celor de trifoi și au gust acrișor. Măcrișul caprei înflorește în lunile mai și iunie. Florile sunt mici și albe, uneori roșii, liliachii sau albastre. Această plantă crește în pădurile din toată emisfera nordică, deci și în țara noastră.

Pentru aplicații medicinale se culeg frunzele fragede, din care se fac salate sau cataplasme cu frunze opărite.

**Substanțe active importante:** oxalat de potasiu.

**Întrebuințări.**

Preparatele obținute din măcrișul iepurelui se folosesc drept antido în intoxicațiile cu arseniu și mercur. Aceste preparate sunt depurative și ușor laxative. Măcrișul caprei este recomandat în bolile de ficat (potențează activitatea ficatului), în avitaminoze, în deranjamente intestinale. Măcrișul caprei este o plantă cu un anumit grad de toxicitate și, din acest motiv, se recomandă a fi utilizată, totuși, cu precauție, mai ales atunci când este vorba despre cantități mari **de preparat**.



## Mărul lupului

**Denumire științifică:** *Aristolochia clematitis*.

**Denumire populară:** cucurbețică.

**Prezentare.**

Mărul lupului este o erbacee perenă. Nu prea înaltă (maximum 70 cm), planta numită mărul lupului are frunze aproape ovale, flori galbene și fructe sub formă de pară. Înflorește la

sfârșitul primăverii și începutul verii. Crește prin locuri părăsite, prin pârloage, pe marginea drumurilor.

Mărul lupului aparține familiei aristolochiaceelor.

Pentru uz medicinal se folosește partea aeriană, mai exact spus frunzele și vârfurile tinere. Uneori se întrebuințează și rădăcina, sau chiar semințele. Se prepară infuzie, decoct, tinctură, unguent.

Mărul lupului este o plantă toxică.

**Substanțe active importante:** substanțe specifice cum ar fi acizii aristolochici, aristolactama, aristolochina, apoi tanin, ulei volatil, alantoină, principii amare, flavone, acid citric.

### Întrebuințări.

Preparatele din mărul lupului sunt antireumatice, antigutoase, calmante, diuretice, antiinflamatoare, cicatrizante. Aceste preparate au ținut o dată foarte puternică asupra organismului, acidul aristolochic provocând, potrivit prof. univ. dr. Gabriel Racz, intoxicație la nivelul capilarelor.

Datorită toxicității sale, mărul lupului se folosește în mod deosebit în tratamente externe, pentru vindecarea rănilor vechi, răni infectate, ulcere ale pielii. Războinicii de altădată aveau mereu grijă să poarte cu ei preparate de mărul lupului, cel mai adesea sub formă de unguent. Se pare că mărul lupului are în compoziția sa și un principiu antibiotic.

Folosirea preparatelor de mărul lupului în afecțiuni interne se va face cu mare atenție, deoarece există pericolul intoxicației grave.

Potrivit unor cercetări mai noi, preparatele de mărul lupului acționează și asupra dezvoltării și evoluției celulelor, fiind utilizate în tratamentele cu citostatice și cu hidrocortizon. Se susține chiar că băile cu preparate apoase din mărul lupului au efecte asupra cancerului din zona rectului.

Mărul lupului este o plantă medicinală foarte veche. Datorită multitudinii compunilor săi, unii foarte activi, mărul lupului trezește interesul multor herbariști și specialiști în tratamente naturiste.



## Mojdreanul

**Denumire științifică:** Fraxinus ornus.

**Denumiri populare:** frasin de munte, frasin negru.

**Prezentare.**

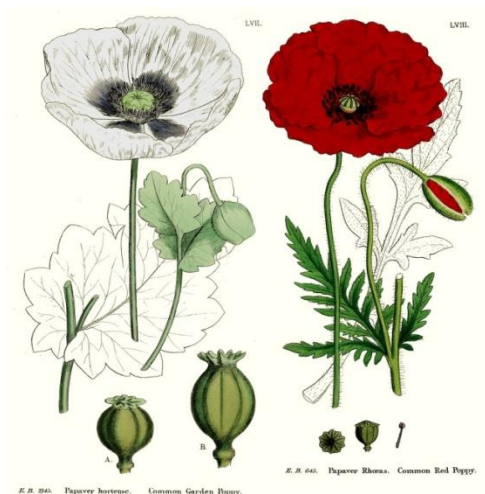
Mojdreanul este un arbore din familia oleaceelor, având dimensiuni relativ reduse – poate ajunge la 10 metri înălțime. Frunzele mojdreanului sunt compuse, iar florile, albe și mirositoare, formează niște panicule. Mojdreanul înflorește în lunile aprilie și mai. Crește în sudul României, fiind o specie caracteristică pentru sudul Europei.

Surprinzător, pentru terapii medicinale nu se recoltează nici frunzele, nici florile, și nici coaja. Valoare medicinală are sucul, care se obține conform aceluiași procedeu prin care se recoltează latexul din arborii de cauciuc – se crestează scoarța copacilor tineri. Sucul astfel obținut are valoare de medicament. Pentru a fi conservat, se usucă în condiții naturale, fiind cunoscut sub numele de mană.

**Substanțe active importante:** manită, polizaharide, rezină, rășină, cumarină.

**Întrebări.**

Sucul de mojdrean este folosit pentru combaterea constipațiilor, chiar și la copii, dovedindu-se un purgativ ușor de administrat și de suportat. Un specialiști sunt de părere că și scoarța acestui copac ar avea valori medicinale datorită fraxinei, o glicozidă cu proprietăți diuretice ce stimulează eliminarea acidului uric. Se atribuie calități medicinale și frunzelor de mojdrean, utilizate în gută, reumatism, dar și ca laxativ.



## Macul de grădină

**Denumire științifică:** Papaverum somniferum.

**Denumiri populare:** macul alb, mac.

**Prezentare.**

Macul de grădină este o plantă anuală ce face parte, ca și macul de câmp, din familiei papaveraceelor.

Macul de grădină se deosebește de macul de câmp prin faptul este mult mai robust. Are o rădăcină puternică și lungă de circa 25 cm și groasă de un centimetru. Tulpina este consistentă și poate ajunge până la 1,5 metri înălțime, uneori fiind ramificată în partea superioară. Frunzele sunt groase și au forme neregulate. Florile macului de grădină sunt colorate în alb, roz, roșu, violet. Fructul este o capsulă, de două sau trei ori mai mare decât o nucă. Întreaga plantă conține un suc lăptos, un latex.

Macul de grădină este cultivat pentru utilizare în alimentație, în farmacie, precum și ca plantă ornamentală.

Valoare medicinală au semințele de mac, frunzele și, mai ales, latexul, un produs obținut din pereții capsulei înainte de uscarea acesteia. Acest latex conține opiu – substanță folosită intens în medicină. Din opiu, dar și din cojile uscate de mac de grădină, se obține o altă substanță – poate tot atât de importantă cât și opiu – morfina. De fapt, opiu e un amestec de circa 25 de alcaloizi, dintre care cel mai important este morfina.

Semințele de mac de grădină conțin un ulei, considerat a avea calități de excepție.

Din macul de grădină se obțin următoarele preparate medicinale: decoct din coji de capsule, pudră de opium, morfină, siropuri, tinctură de opium.

Datorită numărului mare de substanțe toxice, macul de grădină este considerat o plantă periculoasă, utilizarea preparatelor pe bază de mac urmând a se face cu precauție.

**Substanțe active importante:** papaverină, narcotină, laudanină, morfină, codeină, tebaină. Acești compuși se găsesc în latex (opiu). Morfina este, așa cum s-a spus, principala componentă a opiului. În mac se mai găsesc acidul lactic, acidul acetic, heroină, zaharuri.

### Întrebuințări.

Compușii obținuți din mac sunt indicați în calmarea oricărei dureri din organismul uman, deși inițial produc o stare de agitație. Morfina anulează, practic, senzația de durere din sistemul nervos central. Codeina, de pildă, se întrebuințează împotriva tusei, acționând asupra centrului nervos care dirijează respirația. La rândul său, papaverina reduce spasmele musculare și de aceea este folosită în combaterea colicilor intestinale, stomacale, uretrale, precum și ale vezicii, colecistului și uterului.

Preparatele medicinale obținute din mac reglementează volumul secrețiilor din organism, readucând, totodată, în limite normale, procesul digestiv.

Macul contribuie, de asemenea, la reducerea stărilor de anxietate, a stărilor de melancolie, la combaterea ipohondriei, la ameliorarea unor afecțiuni pulmonare. Preparatele de mac de grădină, mai ales sub formă de decoct, se utilizează și în spălări vaginale și în gargare, având rol de calmare a durerilor. Tot cu mac se tratează diareile puternice, dizenteria și chiar holera.

Folosite fără măsură, nechibzuit, preparatele pe bază de mac – opiul și morfina – creează dependență, urmările pentru sănătate fiind foarte grave.



## MĂSELARIȚA

Măselarița (*Hyoscyamus niger*) este o plantă ierboasă cu tulpină și frunze păroase, lipicioase și flori în formă de clopotei de culoare galbenă cu nervuri roșii. Face parte din familia Solanaceae și conține alcaloizi cu acțiune antispastică, narcotică, halucinogenă, cei mai reprezentativi fiind hiosciamina și scopolamina.

**Denumire științifică:** *Hyoscyamus niger*.

**Denumire populară:** nebunariță, măselar.

### Prezentare.

Măselarița face parte din familia solanaceelor și este o plantă otrăvitoare. La maturitate, măselarița măsoară între 20 cm și un metru înălțime. Tulpina este dreaptă și puternică, iar frunzele sunt alterne. Florile au culoarea galbenă, fiind străbătute de niște nervuri violet. Măselarița înfloresc toată vară și chiar o bună parte din toamnă – până prin octombrie.

Din punct de vedere medicinal, valoroase sunt frunzele, ramurile tinere și semințele, din care se prepară infuzie, tinctură, extract hidroalcoolic, sirop, pilule. Florile conțin atropină – un alcaloid utilizat ca antispastic, dar și în oftalmologie pentru mărirea diametrului pupilei.

**Substanțe active importante:** hiosciamina, uleiuri, colină, atropină.

### Întrebări.

Preparatele de măselariță au puternice efecte sedative, hipnotice, antinevralgice, antispasmodice. Se utilizează în stări de agitație – în cazul bolilor de nervi, în spasme (gastrice, esofagiene, veziculare, intestinale), în anxietate, gută, reumatism, nevralgii faciale, ulcere stomacale, tremurătul mâinilor, dureri de urechi.

Măselarița este o plantă de mare utilitate și pentru industria farmaceutică.

Atenție, tratamentele cu extracte de măselariță se fac numai sub îndrumarea specialistului, măselarița fiind foarte toxică.



## MĂTRĂGUNA

Mătrăguna ( *Atropa belladonna*) mai este numită și doamnă-mare sau cireașă-lupului. De numele ei erau legate în trecut multe credințe și practici la limită dintre religie, magie și ocultism.

Descânțețe, intrigi și otrăviri scriu cu literele lor temute istoria acestei plante, atât printre oameni simpli din popor, cât și printre cei de neam împăratească. Mătrăguna este o plantă ierboasă rămuroasă, de talie înaltă. Are frunze mari și flori în formă de clopote alungiri, colorați în violet, cu dungi maro-negre. Fructele se prezintă sub forma unor boabe de culoare neagră și pot fi confundate de copii cu cireșele negre.

Frunzele conțin hiosciamină, atropină, scopolamină, cu acțiune inhibitoare asupra terminațiilor nervoase ale sistemului nervos parasimpatic, acțiune excitantă asupra sistemului nervos central. Principiile active din frunzele de mătrăgună accelerează ritmul bătăilor inimii, determină dilatarea pupilei și bronhiilor și încetinesc mișcările peristaltice ale intestinului. Extractele de beladonă sunt utilizate ca antispastice în enterocolite. Mătrăguna stă la baza fabricării unor medicamente ca Foladonul.

Atropina este utilizată frecvent în oftalmologie. Toate părțile mătrăgunei – frunzele, fructele și rădăcinile – sunt toxice. Intoxicația cu mătrăgună se manifestă prin uscarea gurii și a pielii, senzație intensă de sete, înroșirea și învinețirea feței, dilatarea pupilelor. În următoarea fază apar agitația psihică și motorie, convulsiile, halucinațiile, după care intervine o fază paralică în care persoana intoxicată își pierde cunoștința, bătăile inimii și respirația sunt din ce în ce mai slabe și mai rare. Această fază se poate continua prin comă profundă și moarte.

## MĂCEȘUL



### Denumire, descriere și părți folosite

Răspândit prin câmpii, pe dealuri și la munte, măceșul (*Rosa canina*) este unul dintre cei mai cunoscuți arbuști medicinali de pe la noi.

Crește înalt, de 1-3 m, acoperit cu ghimpi, cu tulpini alungite, grupate în tufă. Trandafirul sălbatic are flori roz sau albe, mari, care cresc fie solitare, fie grupate câte două sau trei. Măceșele (*Fructus Cynosbati*), atât de căutate chiar și astăzi de gospodine datorită gemului delicios și sănătos care se prepară din ele, nu sunt – în sens strict – adevăratele fructe ale plantei, ci numai receptaculul transformat al florii, având formă globuloasă, mai mult sau mai puțin alungită, numit tehnic „enduvie”.

Se recoltează în perioada august-octombrie numai „fructele” întregi, sănătoase, portocalii sau roșii, de consistență fermă și se păstrează în coșuri sau lăzi, la adăpost de ploaie și umezeală, în locuri bine ventilate și răcoroase, până ce vor fi supuse procesului de uscare. Uscarea se face cu aer cald (85-105 °C), până când măceșele devin friabile la strângerea între degete și scot un zgomot caracteristic.

### Substanțe active

Principalul element valoros al măceșelor este acidul ascorbic, adică vitamina C. Măceșele mai conțin – după cum trădează culoarea lor roșie – cantități importante de carotenoizi, precursorii vitaminei A.

Lista vitaminelor conținute în măceșe continuă cu vitaminele B1, B2, PP și K. Paleta de ingredient bioactive din măceșe este completată de substanțe glucidice, pectine, taninuri, acizi organici, terpenoide, glicozide ale beta-sitosterolului și altele.

### Acțiune, proprietăți

Evident, datorită conținutului mare de vitamine, măceșul este un excelent vitaminizant natural. Vitamina C condiționează buna funcționare a tuturor celulelor, ea jucând un rol esențial în procesele metabolice fundamentale, și anume în reacțiile de oxidoreducere și în respirația celulară.

De asemenea, măceşele cresc rezistenţacapilarelor sanguine, care devin astfel mai puţin fragile. În plus,unii autori îi menşionează proprietăşpile astringente, antidiareice,diuretice, precum şi faptul că stimulează pofta de mâncare şi digestia.

### **Indicaşii terapeutice**

Preparatele farmaceutice sau alimentare din măceşele sunt indi-cate în prevenirea şi tratarea răcelilor, a gripei, la bolnavii cu hipovi-taminoză, precum şi la cei aflaşi în convalescenşă, ca tonic şistimulent general. Unii autori le recomandă şi în afecşionilevasculare pentru menşinerea elasticităşii capilarelor sanguine.

### **Preparare şi administrare**

Infuzia se prepară din 2 linguri de măceşele la ½ litru de apă. Seşine 10 minute la infuzat în apă fierbinte, după care se strecoară.

Cantitatea de ceai rezultată se bea pe parcursul unei zile. Decoctulse poate prepara din 2 linguri de măceşele zdrobite, la 2 căni de apă.Se fierb 10 minute şi se beau 2 căni pe zi.Pulberea uscată de pulpă de măceşele consumată zilnic, încantitate de 3-4 g, asigură necesarul zilnic de vitamina C al unuiadult. Pulberea se prepară prin separarea pulpei uscate de seminşeşi perişori şi măcinarea acesteia.Din măceşele se poate prepara un sirop din 150 g de pulpă demăceşele proaspete sau uscate, 600 g de zahăr şi 900 ml de apă.Amestecul se fierbe timp de 30 de minute la foc domol, după carese filtrează printr-un tifon. Siropul se administrează de 3 ori pe zi,câte 20 g, în apă minerală. Siropul se va păstra la frigider. Pentru omai sigură conservare, se pot adăuga 2 comprimate de aspirinăpisată.Intră în compozişia cealului aromat, hepatic nr. 2 şi tonic aperitiv,a granulelor Rozavit, a unguentului Dumasen, a siropului Eficardin şi Efitonic, a comprimatelor Neuromion şi Plantofort.

### **Diverse**

Botaniştii raportează că Rosa pendulina din Munşii Bucegi poatesă conşină până la 9.000 mg% acid ascorbic. Chiar dacă pe parcursuluscării şi preparării ceaiului se pierde mai mult de 50% din totalulde vitamina C, măceşele rămân o sursă excelentă a acesteivitamine. De altfel, mulşi herbalişti consideră că măceşele, cel puşincele proaspete, sunt net superioare în această privinşă chiar şi portocalei.



## MĂRARUL

### Denumire, descriere și părți folosite

Mărarul ( *Anethum graveolens*) este o plantă ierboasă din familia morcovului, utilizată mult în alimentație drept condiment sau la aromatizarea murăturilor.

### Substanțe active

Frunzele și fructele conțin ulei volatil(carvonă), substanțe minerale, vitamine.

### Acțiune, proprietăți

Principiile active din plantă îi conferă mărarului proprietăți carminative, stomahice, antispastice, diuretice, antiinflamatorii.

### Indicații terapeutice

Preparatele fitoterapeutice din mărar sunt indicate pentru stimularea digestiei și a poftei de mâncare, în combaterea balonărilor, în caz de retenții hidrice, edeme.

### Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 1 linguriță de fructe zdrobite, la 1 cană cu apă. Se bea 1 cană pe zi în trei reprize. Din frunze se prepară o infuzie folosind o cantitate de 1-2 lingurițe de frunze uscate, la 1 cană cu apă. Se beau 1-2 căni pe zi.



## MĂGHIRANUL

### Denumire, descriere și părți folosite

Măghiranul ( *Majorana hortensis* sau *Origanum majorana*) este o plantă ierboasă, aromată, originară din zona mediteraneană. Crește sub formă de tufă, atingând 60 cm înălțime. Tulpina, foarte ramificată, are patru muchii. Frunzele sunt lungi și ovale, acoperite cu perle culoare albicioasă.

Florile și fructele sunt mici. Înflorite din luna iulie până în luna septembrie. Se recoltează întreaga plantă (Herba Majoranae), de două sau trei ori pe an, înainte de înflorire (în lunile iulie-august).

### Substanțe active

Părțile aeriene ale măghiranului conțin ulei volatil format din terpinen, pinen, sabinen, carvacrol, precum și acizi grași, triterpene, flavonoizi.

### Acțiune, proprietăți

Măghiranul are proprietăți stomahice, antispastice și sedative.

### Indicații terapeutice

Preparatele medicinale din măghiran se recomandă pentru stimularea digestiei, în meteorism abdominal, colici abdominale și pentru calmarea stărilor de nervozitate sau neliniște.

### Preparare și administrare

Infuzia de măghiran se prepară din 1-2 lingurițe de frunze uscate, la 1 cană cu apă. Se beau 1-2 căni pe zi.

### Diverse

Frunzele se utilizează în alimentație drept condiment, iar uleiul volatil este o materie primă în industria parfumurilor.



## MENTA

### Denumire, descriere și părți folosite

Menta (*Mentha piperita*) este o plantă ierboasă care crește în culturi.

În popor i se mai spune și izmă de grădină, sau izmă bună.

În scopuri medicinale, de la mentă se folosesc frunzele și partea aeriană în totalitate (*Folium Menthae*). Atunci când este zdrobită, planta degajă un miros aromatic, caracteristic, având un gust înțepător, răcoros.

## **Substanțe active**

Frunzele de mentă conțin o cantitate mare de uleiuri volatile, substanțe polifenolice, taninuri, flavonoizi și principii amare. Uleiul volatil din mentă este compus din mentol, mentonă, mentofuran, carvacrol, timol.

Datorită conținutului său în uleiuri volatile este mult folosit nu doar ca medicament, ci și ca aromatizant în industria cosmetică și alimentară.

## **Acțiune, proprietăți**

Mentolul produce o ușoară anestezie a mucoasei gastrice, motiv pentru care preparatele din mentă au acțiune antiemetică. Mentolul stimulează secreția și eliminarea bilei datorită prezenței compușilor flavonoizi.

Menta mai are proprietăți antifermentative, dezinfectante – datorate în principal taninurilor – precum și proprietăți spasmolitice. Mentolul aplicat local are efect antiseptic, analgezic și decongestionant al căilor respiratorii. Există unele studii care arată că mentolul din mentă are proprietăți anticancerigene.

## **Indicații terapeutice**

Preparatele fitoterapeutice din mentă sunt utile în boala diareică, bolile vezicii biliare, pentru combaterea greșurilor sau colicilor inclusiv în cazul colonului iritabil.

Mentolul în soluție diluată poate fi administrat ca antiseptic, analgezic și decongestionant în afecțiunile inflamatorii ale nasului, sinusurilor și căilor respiratorii.

## **Preparare și administrare**

Pentru calmarea greșurilor se prepară o infuzie din 1 lingură de frunze uscate, la 1 cană cu apă. Se bea după răcirea completă, în cantități mici, treptat, dacă este necesar cu lingura, o cantitate totală de 1-2 căni pe zi. La copii, se administrează o cantitate mai mică. Pentru combaterea colicilor se administrează aceeași infuzie fără a fi obligatorie răcirea completă. Ceaiul de mentă este, de asemenea, util ca tratament adjuvant în colonul iritabil. În colicile biliare și în calculoza biliară se poate administra o infuzie preparată din 2 linguri de frunze la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi. În caz de migrene, unii autori recomandă comprime reci îmbibate în ceai de mentă aplicate pe frunte. Uleiul de mentă poate fi procurat din comerț sub forma capsulelor gelatinoase enterosolubile, cu numele comercial Colomint.

Menta intră în componența ceaiului anticolitic, a ceaiului contra colicilor pentru copii, a ceaiului hepatic nr. 2, a comprimatelor Voseptol, a tincturii Apetit, a granulelor Aqua-real, a cremei Hebe-biorelaxin și Hebe-radex, a extractului alcoolic Inhalant și Ticiverol.

### **Precauții, contraindicații**

Uleiul de mentă și preparatele de uz extern derivate din acestan se aplică în zona ochilor, deoarece pot duce la fenomene iritative ale mucoasei oculare. Uleiul volatil de mentă se va folosi cu prudență, deoarece supradozarea poate duce la apariția unor fenomene nedorite ca greață, vărsături sau alte fenomene toxice.

Ceaiul de mentă nu este indicat în doze mari în ulcerul gastric și duodenal. Ceaiul de mentă nu se va folosi permanent sau pe perioade îndelungate, deoarece produce obișnuință.

### **Diverse**

Datorită gustului aromat, răcoritor, menta a ajuns arhicunoscută intrând în compoziția gumei de mestecat. Menta mai este folosită pentru fabricarea unor ape de gură, a unor loțiuni cosmetice și intră în componența unor concentrate pentru băi medicinale reumatice.



## **MERIȘORUL**

### **Denumire, descriere și părți folosite**

Merișorul (*Vaccinium vitis-idaea*) mai este cunoscut și sub numele de coacăze de munte sau pomălor. Este un arbust sub formă de tufă, înalt de până la 30 cm. Crește în zonele de munte, la peste 1.300 m altitudine, pe pajiți și în lumini-uri. Are tulpini ramificate și frunze alungate, mai rotunjite spre vârf, mai închise la culoare pe fața superioară. Florile cresc pe vârfuri, grupate câte două-trei, au formă de clopoței și culoare alb-roz, cu cinci petale unite. Fructele sunt mici, zemoase, albe la început și roșii ulterior. De la merișor se recoltează frunzele, în perioada septembrie-octombrie.

### **Substanțe active**

Frunzele de merișor conțin ulei volatil format din arbutozidă și metilarbutozidă, precum și hidrochinonă, flavonoizi, tanin, acid chinic, vacciniină, vitamina C, săruri de magneziu, acizi organici.

### **Acțiune, proprietăți**

Ca remediu fitoterapeutic, meri<sup>o</sup>orul are proprietăți antiinflama-toare, antiseptice, astringente. Acțiunea dezinfectantă se manifestă numai într-un mediu alcalin.

### **Indicații terapeutice**

Meri<sup>o</sup>orul are aplicații în fitoterapia infecțiilor urinare, cistitelor acute și cistitelor cronice, diareei și bolilor reumatismale.

### **Preparare și administrare**

Infuzia se poate prepara din 1 linguriță de frunze mărunțite, la 1 cană cu apă. Se beau 2 căni pe zi. Decoctul se poate prepara din 1 linguriță de frunze la 1 cană cu apă. Se beau 2 căni pe zi, în mai multe reprize. Pentru producerea efectului antiseptic urina trebuie să fie alcalină. Alcalinizarea urinei se poate induce prin administrarea de bicarbonat de sodiu.

Hydrochinona colorează urina în verde. Pentru a nu crea panică inutilă în momentul constatării modificării, pacientul trebuie prevenit. Preparatele din meri<sup>o</sup>or nu se administrează mai mult de o săptămână. Un nou tratament se poate face după o pauză de 3-4 zile. În tratamentul afecțiunilor aparatului urinar, meri<sup>o</sup>orul, dereglă, se asociază cu alte plante cu efect diuretic. Intră în compoziția ceaiului diuretic nr. 2.

### **Precauții, efecte adverse, contraindicații**

Administrarea îndelungată poate duce la iritația mucoasei gastrice. Uneori pot să apară reacții alergice. Pentru prevenirea efectelor adverse la nivelul tractului digestiv, se poate asocia cumin, în părți egale.

Nu se administrează la femeile însărcinate. Pentru a nu diminua acțiunea dezinfectantă la nivelul căilor urinare, preparatele din meri<sup>o</sup>or nu se vor administra concomitent cu medicamente care acidifică urina.



## MESTEACĂNUL

### Denumire, descriere și părți folosite

Mesteacănul (Betula pendula) este un arbore foios, cu coroana luminoasă, înaltpână la 30 m. Crește în zonele de deal și munte, până la 1.500 m altitudine. Scoarța este netedă, alb-argintie, cu crăpături negricioase spre bătrânețe. Se exfoliază în fâșii subțiri. Crengile sunt subțiri și atârână.

Frunzele au formă de romb sau triunghi, cu vârful ascuțit. Sunt dințate pe margine și au culoarea verde-închis, lucitor, pe partea din afară. Florile au formă de mărțori. Cele femeiești sunt verzi și seamănă cu niște conuri, iar cele bărbătești sunt galbene și ating 6 cm lungime. Se recoltează frunzele tinere (Folium Betulae) în lunile mai-iunie.

### Substanțe active

Frunzele de mesteacăn conțin saponine, flavonoizi, ulei volatil, taninuri, rășini, substanțe glucidice, vitamina C, betulazidă.

### Acțiune, proprietăți

Cea mai importantă proprietate a produselor din frunze de mesteacăn este cea diuretică. Se mai menționează acțiune acoleretică, bacteriostatică, antiinflamatoare, sudorifică. Extractul din mugurii frunzelor are efect stimulant asupra secreției de suc gastric, bilă și fermenti digestivi intestinali.

### Indicații terapeutice

Se recomandă în formele ușoare de hipertensiune arterială și alte boli cu retenție de apă, în reumatism, gută precum și în afecțiuni digestive, hepato-biliare și gastrice.

### Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 2 linguri de frunze de mesteacăn uscate și mărunțite, la 1 cană cu apă. După ce preparatul se răcește, se adaugă 1 vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu pentru neutralizarea acidului betulinic. Pentru stimularea creșterii părului se prepară o infuzie din 2-3 linguri de frunze la ½ litru de apă. După răcire se spală și se frecionează bine pielea capului. Intră în compoziția comprimatelor Fitodiab, Fitolip, a cremei Hebe-biorelaxin, a comprimatelor Normodiab, Normoponderol și Proprin.

## Diverse

Prin distilarea uscată a lemnului de mesteacăn se obține gudronul de mesteacăn (*Picea betulae*), un lichid de consistență vâscoasă cu aplicații terapeutice în bolile dermatologice. Sucul obținut prin presarea frunzelor este utilizat în fabricarea loțiunilor pentru stimularea creșterii părului.



## MURUL

### Denumire, descriere și părți folosite

Murul (*Rubus fruticosus*) este un arbust înalt de 1-3 m, cu tulpina arcuită, acoperită de ghimpi subțiri și arcuri.

Crește în zone deluroase, la margini de pădure și printre fâșii. Frunzele sunt compuse, ascuțite la vârf, cu margini neregulate dințate și nervuri păroase și proeminente pe dos.

Florile sunt albe, cu 5 petale mari. Înfloresc în lunile iulie-august. Fructele, roșii și acide la început, negre și brumate la coacere, au gust dulce - acid.

În scop medicinal, de la mur se recoltează frunzele (*Folium Rubi Fruticosus*) lipsite de pețiol, în lunile iunie-august.

### Substanțe active

Frunzele conțin taninuri, flavonoizi, acizi organici, vitamina C, inozitol.

### Acțiune, proprietăți

Principiile din frunzele de mur imprimă acestei plante proprietăți astringente, antidiareice, antispastice și antiseptice.

### Indicații terapeutice

Preparatele din frunze de mur sunt utilizate în combaterea colicilor, în boala diareică, în infecțiile urinare.

## Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 2 linguri de frunze uscate și mărunțite, la 1 cană cu apă. Se beau 2 căni pe zi. În gingivite și stomatite, se poate prepara o infuzie din 2 linguri de frunze la 1 cană cu apă și se face gargară de mai multe ori pe zi. Tot ca uz extern, în caz de hemoroizi, se pot aplica comprese locale îmbibate într-o infuzie preparată din 2 linguri de frunze la 1 cană cu apă. Intră în compoziția ceaiului dietetic.

## Diverse

Fructele sunt bogate în vitaminele A și C. Se pot consuma crude sau sub formă de gemuri, sucuri, siropuri etc. Sunt nutritive, dar și laxative, dacă se consumă pe stomacul gol.



## MUȘTELUL

### Denumire, descriere și părți folosite

Muștelul ( *Matricaria chamomilla*) este una dintre cele mai populare plante medicinale.

Este o plantă ierboasă, aromată, răspândită în toate zonele de câmpie, pe pajiști, la margine de drum, în locuri însorite sau pe terenuri sărate. În unele regiuni din țară mai este cunoscut și sub numele de romaniță. Se deosebește de alte specii asemănătoare prin mirosul aromat al florilor, prin diametrul de 0,5-0,8 cm al inflorescențelor și prin mijlocul curbat al florilor, de culoare verde-gălbui, înconjurat de petale albe. De la muștel se recoltează florile (*Flos Chamomillae*), în lunile mai și iunie.

### Substanțe active

Florile de muștel conțin matricarina și matricina, un mare număr de flavonoizi, glucozide și, nu în ultimul rând, fitosteroli și acizi grași. Uleiul volatil obținut din florile de muștel are un conținut ridicat de camazulenă și bisabolol.

### Acțiune, proprietăți

Romanița este mult apreciată pentru o serie întreagă de proprietăți terapeutice, cum ar fi: acțiunea antispastică, antiinflamatorie, carminativă, antialergică, epitelizantă etc. Datele experimentale arată că bisabololul poate inhiba dezvoltarea ulcerului de stres, aceluși provocat cu indometacin sau alcool etilic.

Mai mult decât atât, mușelul are o acțiune cicatrizantă. Un alt efect remarcabil este acela de inactivare a toxinelor bacteriene, în special a stafilococilor și streptococilor. În sfârșit, dar nu în ultimul rând, pe lista proprietăților mușelului trebuie adăugată și acțiunea imunostimulatoare.

### **Indicații terapeutice și profilactice**

Cercetările arată cu prisosință că mușelul are efecte excelente în diverse afecțiuni ale organelor digestive. Astfel, bisabololul este de mare folos în combaterea crampelor intestinale, datorită proprietăților sale antispastice. Unele experimente au pus în evidență că acțiunea bisabololului este comparabilă cu cea a papaverinei. Acțiunea antispastică se manifestă și asupra mușchilor netezii uterului, ceea ce a făcut ca mușelul să fie indicat și în tratamentul anumitor afecțiuni ginecologice cum ar fi durerile menstruale, precum și pentru scurtarea perioadei de lăuzie.

Mușelul este indicat în tratamentul unor stări inflamatorii acute sau cronice ale mucoasei gastrice. El ajută pe de o parte la prevenirea apariției ulcerului gastric, iar pe de altă parte poate să grăbească vindecarea leziunilor ulceroase. Bisabololul are un efect favorabil și în cazul colitelor care însoțesc de cele mai multe ori afecțiunea ulceroasă. Inhalările de mușel se prescriu cu deosebit succes în perioade de apogeu a infecțiilor căilor respiratorii superioare și sinusurilor. În cazul apariției disbacteriilor intestinale după tratament cu antibiotice, preparatele de mușel se dovedesc superioare administrării de complex vitaminic B sau iaurt, realizând o mai bună regenerare a florei microbiene normale. Mușelul este indicat în sezonul rece pentru prevenirea răcelilor sau gripei.

### **Preparare și administrare**

Pentru prepararea infuziei de mușel se folosesc 2-3 linguri de flori la 1 cană de apă fiartă. Se lasă la infuzat 10-20 de minute. Se beau 2-3 căni pe zi. Infuzia astfel preparată este indicată în: gastrite, ulcer gastric și duodenal, diaree, colite, enterocolite, recto-colite, infecții urinare, acnee, pentru stimularea funcției hepatice, a poftei de mâncare, pentru combaterea durerilor abdominale de natură spastică, pentru durerile premenstruale, pentru prevenirea gripei și guturaiului etc.

Pentru calmarea colicilor la copii mici se începe cu o infuzie mai diluată, preparată dintr-o linguriță rasă de flori de mușel la 1 cană cu apă. În gingivite și stomatite, se va folosi o infuzie concentrată, care se prepară din 3 linguri de flori de mușel la 1 cană cu apă; infuzia caldă (după (aprox. 40 °C) se ține în gură 3-5 minute de 4-5 ori pe zi (se poate folosi și sub formă de gargară prelungită).

Gargara cu infuzie concentrată de mușeșel se indică și în amigdalite, afte bucale sau pentru dezinfectarea gurii. Pentru uz extern, se recomandă cataplasmele care constau din comprese îmbibate într-o infuzie concentrată (vezi mai sus), aplicate pe pielea afectată. Cataplasmele cu mușeșel sunt indicate în: ulcere varicoase, hemoroizi externi, conjunctivite, eritemele fesiere simple ale sugarilor și copiilor mici.

Mușeșelul intră în compoziția ceaiului anticolitic, a ceaiului contra colicilor pentru copii, a ceaiului gastric nr. 2, a ceaiului pentru gargară, a ceaiului sudorific, a granulelor Aqua-algin, Aqua-femina, a loțiunii antiseborice Hebe, a loțiunii nutritive Hebe, a extractului alcoolic Tiverol, a comprimatelor naturale antidiareice (Plantavorel).

### Diverse

Uleiul volatil din mușeșel servește ca materie primă în industria cosmetică și parfumerie.



## MUȘTARUL NEGRU

### Denumire, descriere și părți folosite

Muștarul negru (*Brassica nigra* sau *Sinapis nigra*) este o plantă ierboasă din familia cruciferelor, ca varza. Crește spontan sau în culturi.

Are flori galbene cu patru petale grupate în inflorescențe. Fructul conține semințe de culoare cafeniu-închis sau neagră, folosite în Biblie ca termen de referință pentru dimensiunile lor extrem de reduse. La zdrobire și umezire degajă un miros caracteristic și are un gust înepător.

În scopuri medicinale se utilizează semințele (*Semen Sinapis nigrae*), recoltarea făcându-se în lunile iulie-august.

### Substanțe active

Semințele de muștar conțin sinigrozida, o substanță de natură tioglicozidică și sinapina, un alcaloid.

### Acțiune, proprietăți

Făina obținută prin zdrobirea semințelor de muștar are efect revulsiv, stimulând puternic circulația sanguină de la nivelul pielii. Indirect are un efect decongestionant asupra pesuturilor și organelor învecinate regiunii pe care s-a aplicat muștarul.

### Indicații terapeutice

Muștarul negru se utilizează numai extern sub formă de cataplasme în reumatism, gripă, bronșite.

### Preparare și aplicare

Pentru prepararea cataplasmei cu muștar se iau 100 g de făină de muștar și se amestecă cu apă caldă (nu fierbinte) până se formează o pastă. Aceasta se aplică între două straturi de tifon, pelocul tratat, și se menține aproximativ 15 minute. Se poate aplica succesiv pe mai multe regiuni. În cazul în care efectul revulsiv este prea intens și pacientul nu suportă bine, se poate pregăti o catapasmă din făină de muștar în amestec 50% cu făină din semințe de in. Din semințele de muștar se mai obține și uleiul volatil de muștar, cu miros foarte puternic, iritant. Efectul revulsiv este foarte accentuat, fapt pentru care se utilizează cu maximă prudență.



## NALBA-MARE

### Denumire, descriere și părți folosite

Nalba-mare (*Althaea officinalis*) este o plantă ierboasă de statură înaltă, cunoscută încă din antichitate. Frunzele din partea inferioară au cinci lobi, iar cele superioare trei lobi, cu margini neregulate, zimbate și suprafață păroasă. Florile sunt de culoare alb spre roz. Din punct de vedere medicinal au importanță frunzele și rădăcina (*Folium Althaeae*, *Radix Althaeae*).

### Substanțe active

Rădăcinile conțin amidon, mucilagin, substanțe glucidice și lipidice, taninuri, flavonoizi, săruri minerale. Frunzele conțin mucilagin, glucide, uleiuri volatile.

## Acțiune, proprietăți

Ambele părți ale plantei prezintă acțiune emolientă, expectorantă, antiinflamatoare, antidiareică.

## Indicații terapeutice

Ceaiurile din frunze de nălbă-mare sunt indicate în afecțiunile aparatului respirator, bronșite, laringite, pentru ușurarea expectorației. Preparatele din rădăcină de nălbă-mare sunt utile în inflamațiile gingiilor, inflamațiile gurii, în diaree.

## Preparare și administrare

Infuzia din frunze de nălbă-mare se prepară din 1 linguriță de plantă mărunțită, la 1 cană cu apă. Se beau 1-2 căni pe zi. Rădăcinile de nălbă-mare se folosesc sub formă de macerat larece. Se pune 1 lingură de rădăcină mărunțită, în 1 cană cu apă rece, se adaugă 1 vârf de cupit de bicarbonat de sodiu și se lasă la macerat 1 oră. Se strecoară, iar cantitatea se bea în cursul unei zile. În faringită, amigdalite, stomatite, gingivite se face gargară de mai multe ori pe zi cu macerat la rece din 2 lingurițe de frunze și rădăcini mărunțite, la 1 cană cu apă. Dr. Bojor și dr. Popescu recomandă în caz de răceală însoțită de răgușeală mestecarea unor bucăți de rădăcină de nălbă-mare, urmată de înghițirea „maceratului” astfel obținut. Procedeu se repetă de 3-4 ori pe zi. Pentru tenurile uscate, ca și pentru cele iritate, se recomandă folosirea unui extract apos din rădăcină de nălbă-mare. Peste 3 linguri de rădăcini tăiate în bucăți mici se toarnă 1 cană de apă fiartă și răcită. Se macerează timp de 6 ore la temperatura camerei, după care se filtrează.

Maceratul astfel preparat se aplică sub formă de comprese. Intră în compoziția ceaiului pectoral nr. 2 și a ceaiului pentru gargară.



## Năsturelul

**Denumire științifică:** Nasturtium officinale.

**Denumire populară:** cardamă.

**Prezentare.**

Năsturelul este o erbacee din familia cruciferelor, remarcându-se prin tulpina sa târătoare, ramificată. Frunzele sunt alterne, iar florile mici și adunate într-o inflorescență de culoare albă. Năsturelul crește în apele curgătoare. Datorită importanței sale, s-a trecut și la cultivarea acestei plante.

Pentru terapii se folosește întreaga plantă, crudă, din care

se prepară un suc sau se face salată. Năsturelul se consumă mai ales în luna mai, când planta este fragedă în întregul ei.

Substanțe active importante: un complex de vitamine (A, C, B2, PP), săruri minerale, printre care cea de iod.

### Întrebuițări.

Năsturelul este un diuretic foarte activ. Are asupra organismului acțiune tonică, fortifiantă, depurativă. În mod obișnuit, năsturelul este un regularizator al proceselor metabolice. Un pahar de suc de năsturel, amestecat cu miere, poate fi considerat un adevărat flacon cu vitamine și săruri esențiale. Năsturelul poate fi utilizat în fortificarea organismului aflat în momente dificile – datorită unor afecțiuni – sau în cazuri de anemie, de epuizare.



### Napul

**Denumire științifică:** Brassica napus var. napobrassica; Brassica campestris. Denumire populară: curechi chinezesc.

### Prezentare.

Napul este o plantă erbacee bienală, aparținând de familia cruciferelor. Poate ajunge până la înălțimea de un metru. Cea mai importantă parte de plantei este rădăcina, de formă aproape sferică, netedă. Frunzele sunt ascuțite, lanceolate, iar florile au culoare galbenă.

Pentru nevoi medicinale se folosește nu numai rădăcina, valoroase fiind, de asemenea, frunzele și semințele. Semințele conțin un ulei comestibil. Din rădăcina de nap se extrage un suc, iar din frunze se prepară infuzie sau decoct.

**Substanțe active importante:** vitaminele C, PP, B1, B2, săruri minerale, proteine, lipide, glucide, celuloză.

### Întrebuițări.

Napul este digerat foarte bine, favorizând, totodată, digestia celorlalte alimente. Este un aliment dietetic recunoscut. Are efecte medicinale asupra aparatului respirator, în afecțiuni ale rinichilor, precum și în atenuarea sau rezolvarea unor suferințe digestive. Sucul de nap și cataplasmele de nap se folosesc în afecțiuni ale pielii (furunculoză, arsuri, degerături), cât și în tratarea unor afecțiuni ale gingiilor sau ale rădăcinii dinților. Napul era și este încă folosit în

tratarea durerilor de dinți, în afecțiuni ale căilor respiratorii și pulmonare, dar și în tratamente împotriva tusei convulsive. Datorită calităților sale regeneratoare, napul este recomandat în alimentația convalescenților și a anemicilor.



## Năpraznicul

**Denumire științifică:** Geranium robertianum.

### Prezentare.

Năpraznicul este o erbacee de mici dimensiuni (poate ajunge până la 40 cm înălțime). Crește în flora spontană și face parte din familia geraniaceelor. Tulpina este dreaptă și păroasă, iar frunzele sunt palmate și au pețiolul lung. Florile sunt de culoare roz-roșietică, dar uneori pot fi și roz sau chiar roșii. Planta are un miros specific.

Medicina tradițională folosește partea aeriană a acestei plante, din care se face ceai.

**Substanțe active importante:** vitamina C, tanin (în cantitate mare), săruri minerale. Unii compuși nu sunt încă determinați.

### Întrebuințări.

Năpraznicul este revitalizant, remineralizant, antitoxic, antiinflamator. Contribuie la reechilibrarea organismului, curățându-l de toxine și, de aceea, este indicat în astenii, anemii, în cure de primăvară. Năpraznicul contribuie la tratarea diabetului. Potrivit unor specialiști, are și proprietăți anticancerigene, mai ales în combinație cu alte plante medicinale, fiind utilizat în prevenirea cancerului uterin și, se pare, și a altor tipuri de cancer.



## Năutul

**Denumire științifică:** Cicer arietinum.

**Prezentare.**

Năutul face parte din familia leguminoaselor. Originară din Asia, această erbacee este cunoscută mai ales datorită boabelor sale. Tulpina năutului poate ajunge, în perioada de maximă vegetație, până la 60 cm înălțime. Frunzele sunt formate din mai multe perechi de foliole – maximum 7, plus una terminală. Florile năutului au culoare liliachie, rareori albă. Fructele au formă de păstăi, acestea conținând una sau două semințe.

Semințele de năut au nu numai importanță alimentară, ci și medicinală.

**Substanțe active importante:** săruri minerale, vitaminele B și C, lipide, amidon, zaharuri, oxid de fier, arsenic.

**Întrebuințări.**

În mod curent, năutul este utilizat ca înlocuitor al cafelei. Consumate, boabele de năut provoacă diureză, fiind, totodată, un bun antiseptic al căilor urinare. Are virtuți energizante, stomahice, vermifuge. Datorită acestor calități, semințele de năut sunt folosite în tratarea afecțiunilor renale și hepatice, precum și în cazul răcelilor, în nevralgii, în astenii.



## Nemțisorul de câmp

**Denumire științifică:** Delphinium consolida sau Consolida regalis.

**Denumire populară:** iarbă de făcut copii.

**Prezentare.**

Nemțisorul de câmp este o erbacee anuală. Aparține familiei ranunculaceelor. Tulpina poate ajunge până la maximum 50 cm înălțime, fiind ramificată. Frunzele sunt și ele dispuse într-un fel de ramificație și se aseamnă cu niște ace de pin, mult mai dezvoltate, însă. Florile, de culoare violet-albăstruie, roz sau albă, apar pe tot parcursul verii. Aceste flori, care au un pinten (de unde și denumirea latinească Delphinium), au

valoare medicinală. Tot în scopuri medicinale, uneori se recoltează și părțile aeriene, vârfurile tinere cu tot cu flori. Nemțiorul de câmp crește în flora spontană, fiind o plantă întâlnită adesea ca buruiană, prin semănături.

**Substanțe active importante:** alcaloizi (decozină, delzonină, licoctonină), delfinină, tanin, substanțe amare.

### Întrebuințări.

Alcaloizii din nemțiorul de câmp au capacitatea de a diminua tensiunea arterială, reducând, prin urmare, și ritmul inimii. Potrivit tradiției, preparatele din florile acestei plante ar avea și proprietăți de combatere a sterilității.



### Nufărul alb

**Denumire științifică:** *Nymphaea alba*.

### Prezentare.

Nufărul alb este o plantă acvatică, perenă, ce poate fi întâlnită în Delta Dunării și în apele conexe, dar și în alte ape stătătoare, în lacuri de pădure sau în canale cu apă stătătoare. Aparține familiei nimfaceelor. Are un rizom gros, plasat în mîlul de pe fundul apei. Frunzele pornesc din acest rizom și ajung la suprafața apei printr-un pețiol lung. Nufărul alb înflorește toată vara și la începutul toamnei. Florile au între 10 și 14 petale și sunt albe. Când timpul este frumos, florile de nufăr se deschid dimineața și se închid după-amiaza. Nufărul alb poate fi și cultivat, în lacurile și ochiurile de apă din parcuri și grădini, ca plantă decorativă.

Nufărul alb are importanță economică, dar și medicinală. Calități medicinale au rizomii și frunzele. De la frunza de nufăr alb se folosește mai ales coada, care se pune la uscat și din care, la nevoie, se face o infuzie. Preparatele care se obțin sunt: infuzie, pilule anafrodiziace (potolesc pulsunile sexuale), extract apos, extract fluid.

### Substanțe active importante.

Rizomul de nufăr alb este foarte bogat în amidon – circa 40 la sută din greutatea sa. Din acest motiv, rizomul se usucă și se macină, având utilizări în industria pielăriei. Compusul specific este nufarina.

### Întrebuințări.

Infuzia de nufăr alb are proprietăți sedative deosebite, fiind utilizată în insomnii, anxietate, hiperexcitabilitate sexuală (anafrodiziac utilizat împotriva priapismului și nimfomaniei). De pildă, din cozile de frunze de nufăr alb se face o infuzie, folosită de sute de ani în tratarea isteriilor și a cazurilor de nimfomanie.

Tradiția spune că nufărul alb are și capacitatea de a alunga spiritele rele, această plantă fiind folosită, în vechime, ca talisman în călătoriile lungi.



### Nu-mă-uita

**Denumirea științifică:** Myosotis scorpioides.

**Denumire populară:** miozotis, ochii păsăruicii.

#### Prezentare.

Planta de nu-mă-uita este o erbacee perenă și face parte din familia boraginaceelor. Înălțimea obișnuită a acestei plante este în jur de 30 cm. Are frunze păroase, în forme eliptice sau lanceolate. Înflorește din mai și până în iulie, florile fiind mai ales albastre, uneori roz sau albe. Planta de nu-mă-uita crește în flora spontană – în zonele umede, în mlaștini, pe lângă lacuri, ape curgătoare, în locuri joase care pot aduna și păstra umezeala. Se întâlnește și sub formă cultivată, ca plantă ornamentală, ipostază în care este cunoscută mai ales sub numele de miozotis.

Planta de nu-mă-uita are certe virtuți medicinale. Pentru terapii se recoltează partea aeriană a plantei.

**Substanțe active importante:** potasiu (în cantitate mare).

### Întrebuințări.

Infuzia de nu-mă-uita este puternic antiinflamatoare și se folosește la tratamente în zone sensibile. De exemplu, se fac spălături contra inflamației urechii sau se folosește ca loțiuni pentru ochi, având și proprietăți calmante și relaxante.



## NUCUL

### Denumire, descriere și părți folosite

Nucul (*Juglans regia*) este un arbore foios cultivat ca pom fructifer și ca sursă de material lemnos cu calități speciale. De la nuc se recoltă frunzele fără codiță (*Folium Juglans*), când sunt încă tinere, în lunile mai și iunie.

În medicina populară se mai folosesc pentru băi, cojile verzi ale fructelor. După uscare, ele capătă o culoare brună și au un miros ușor aromat, asemănător cu cel al frunzelor proaspete.

### Substanțe active

Frunzele de nuc conțin taninuri, derivați de naftochinone (juglona și hidrojuglonele), flavone, acid cafeic și cumaric, vitamina C și substanțe minerale.

### Acțiune, proprietăți

Frunzele de nuc au proprietăți antiinflamatoare, antiseptice, astringente și tonice-amare. Acțiunea hipoglicemiantă pare să fie combinată cu o acțiune hiperglicemiantă.

### Indicații terapeutice

Datorită proprietăților amintite mai sus, preparatele din frunze de nuc sunt folosite în tratamentul inflamațiilor mucoasei bucale și gastro-intestinale, dispepsiei și afecțiuni diareice. Deși acțiunea asupra glicemiei nu este încă pe deplin clarificată, frunzele de nuc sunt folosite pentru reglarea nivelului glicemiei la bolnavii diabetici.

De asemenea, preparatele din frunze de nuc sunt folosite în tratarea unor boli ale pielii cum ar fi unele eczeme, dermatite de contact, micoze, dermatite cronice etc.

### Preparare și administrare

În stomatite se poate folosi sub formă de gargară, un decoct din 3 linguri de frunze la 1 cană cu apă. Se clătește gura de câteva ori pe zi. În tratamentul diabetului zaharat se poate folosi ca mijloc adjuvant infuzia din frunze de nuc. Infuzia se prepară din 1 lingură de frunze la 1 cană cu apă și se bea 2-3 cani pe zi. Pentru stimularea poftei de mâncare se bea infuzia îndulcită cu miere de albine, înainte de mesele principale. În cosmetica feței, pentru tenurile grase, seboreice, se pot folosi compresele cu infuzie din frunze de nuc. Această infuzie se prepară din 4 linguri de frunze la 1 cană cu apă. Pentru băile medicinale se fierb 100 g de frunze în 3-4 litri

deapă, timp de 15 minute. Lichidul obținut se amestecă cu apa dîncădă la temperatură potrivită și se stă în baie timp de 15-20 de minute. Frunzele de nuc intră și în compoziția ceaiului dietetic, utilizat în indigestii ocazionale și tulburările digestive cronice. Nucul intră în compoziția granulelor Aqua-algin și Aqua-femina, a comprimatelor Normodiab.

## Diverse

Semințele, cunoscute de toți sub numele de nuci, sunt foarte hrănitoare, datorită conținutului ridicat de grăsimi și proteine. Mai mult, datorită acizilor grași polinesaturați pe care îi conțin din abundență, sunt considerate un factor de protecție împotriva aterosclerozei. Cojile verzi de nucă produc colorarea pielii în brun. Fenomenul se datorează unei reacții chimice între juglonă și proteinele din piele.



## OBLIGEANA

### Denumire, descriere și părți folosite

Obligeana (*Acorus calamus*), numită și trestia mirositoare, este o plantă ierboasă de origine din Asia, adusă pe continentul nostru în secolul al XIII-lea, se pare, de tătari. Tătarii nomazi o foloseau pentru a dezinfecta apa debită. Planta s-a acclimatizat în toată Europa, însă actualmente este destul de rară. Obligeana crește înaltă de 1-1,5 m în locuri mlătinose, pe marginea bălților sau râurilor, ca și trestiacu care seamănă la aspect. În scop medicinal este important să se cultive varietatea americană de obligeană, de la care se recoltează rădăcina (*Rhizoma Calam*), toamna în lunile septembrie-noiembrie.

### Substanțe active

Rădăcinile de obligeană conțin ulei volatil, reprezentat prin azaronă, pinen, eugenol, eucaliptol, precum și principii amare, sesquiterpene (acid acoric, acaronă).

### Acțiune, proprietăți

Principiile active din rădăcină, îi conferă plantei proprietăți carminative, tonice, antispastice, diuretice, reconfortante (extern), tranchilizante, sedative. De asemenea, stimulează secreția glandelor salivare, secreția de suc gastric și intestinal.

## Indicații terapeutice

Preparatele fitoterapeutice din rădăcină de obligeană sunt folosite în tulburările funcționale ale aparatului digestiv, colici abdominale, pentru stimularea secreției gastrice și a poftei de mâncare, capansament gastric în durerile ulceroase, în stări de convalescență, anemie, în perioada de dezintoxicare a celor care renunță la fumat, în distonii neurovegetative.

## Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 1 lingură de rădăcină uscată și măcinată, la 1 cană cu apă. Se administrează câte o lingură de 3-4 ori pe zi. Decoctul se prepară din 1 lingurișă de rădăcină mărunțită, la 1 cană cu apă. Se fierbe doar 2 minute. Se bea înainte de mesele principale câte ½ de cană. Se poate prepara și un macerat la rece. În acest scop de folosește 1 lingurișă de rădăcini și se pune la macerat timp de 3-4 ore la temperatura camerei. Se consumă înainte de mesele principale. Pulberea din rădăcină de obligeană este recomandată în ulcerul gastro-duodenal ca pansament gastric. Se administrează câte ½ lingurișă de 2-3 ori pe zi, înaintea meselor principale.

În perioada de dezintoxicare, când fumătorii doresc să renunțe la fumat, se pot mesteca în gură bucăți de rădăcină de obligeană. Extern, pentru tratarea hemoroizilor și a plăgilor, se folosește o infuzie din 4 linguri de rădăcină mărunțită, la ½ litru de apă. Se aplică local sub formă de cataplasme. Intră în compoziția ceaiului tonic aperitiv, a comprimatelor Ulcerotrat și Plantofort, a granulelor Aqua-algin.

## Precauții

În literatura de specialitate s-a semnalat faptul că unele varietăți de obligeană conțin beta-azaronă, o substanță care în experimentele pe animale de laborator s-a dovedit cancerigenă. Varietatea americană nu prezintă acest risc, de aceea se impune cultivarea și folosirea acesteia.

## Diverse

Rădăcinile de obligeană sunt o materie primă utilizată la fabricarea unor parfumuri și a pastelor de dinți. Cercetări efectuate în India au arătat că uleiul volatil din obligeană are proprietăți insecticide. Pulberea din rădăcină de obligeană a fost folosită pentru protejarea recoltelor de orez afectate serios de insectele tropicale în timpul depozitării.



## OMAGUL

Omagul ( *Aconitum napellus*) este o plantă ierboasă foarte otrăvitoare, cu flori frumoase, albastre, ale căror petale seamănă cu un coif. Omagul este unul dintre cele mai toxice produse vegetale datorită aconitinei, considerat cel mai toxic alcaloid. În antichitate, extractul de omag era folosit pentru otrăvirea săgeților. Ciobanii au folosit, în trecut, extractul de omag pentru a otrăvi lupii și vulpile. Partea recoltată în scopuri medicinale este rădăcina tuberizată.

Aconitina acționează asupra sistemului nervos central, asupra centrului respirației și asupra centrului care reglează temperatura corpului. Intoxicările cu aconitină se manifestă printr-o stare inițială de excitație, urmată de deprimarea centrilor motorii din măduvă și creier și finalizată cu moartea prin paralizie respiratorie și cardiacă. Intră în compoziția soluției Tusomag.



## OLEANDRUL

Oleandru sau leandru ( *Nerium oleander* ) este un arbust ornamental cu frunze mici, lucioase și flori de culoare roz-trandafir, cu parfum delicat, plăcut. Toate părțile plantei conțin glicozide cu acțiune asupra mușchilor inimii, precum și acțiune diuretică. Din acest motiv preparatele din oleandru au fost folosite în tratarea afecțiunilor cardiace.

Supradozarea poate duce la fenomene grave de intoxicație, manifestate prin grețuri, vărsături, amorțirea limbii, tulburări de vorbire, tulburări ale bătăilor inimii. Există cel puțin un caz semnalat în literatura de specialitate de intoxicație mortală prin ingestia unei cantități mari de preparat fitoterapeutic din oleandru.



## OSUL-IEPURELUI

### Denumire, descriere și părți folosite

Osul-iepurelui (*Ononis spinosa*) face parte din familia leguminoaselor și este o plantă cu flori foarte atrăgătoare, de culoare roz. Crește pe marginea drumurilor și, datorită spinilor numeroși și foarte ascuțiți, formează adevărate garduri vii, greu de penetrat de om sau animale. În scop medicinal se folosesc rădăcinile (*Radix Ononidis*).

### Substanțe active

Rădăcinile au în compoziția lor izoflavonoizi, substanțe triterpenice și glicozide amare precum și ulei volatil. Principiile active mai bine cunoscute sunt onopsina, ono-nina, onocerina.

### Acțiune, proprietăți

Preparatele fitoterapeutice din rădăcină de osul-iepurelui sunt folosite pentru acțiunea lor diuretică și în special pentru favorizarea eliminării unor substanțe ca ureea și clorurile.

### Indicații terapeutice

Este indicată în stările cu retenție de apă, edeme, în bolile metabolice, în reumatism, gută, în unele boli dermatologice cronice.

### Preparare și administrare

Infuzia din rădăcină de osul-iepurelui se prepară din 1 lingură de produs mărunțit, la ½ de litru de apă. Se beau 2-3 căni pe zi. Se poate prepara și un decoct din 1 lingură de rădăcină bine mărunțită, la 1 cană cu apă. Se fierbe 15 minute la foc liniștit și se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.



## Oresnița

**Denumire științifică:** Lathyrus tuberosus.

### Prezentare.

Ore~nița este o plantă perenă, erbacee, aparținătoare de familia leguminoaselor. Este originară din Orient, în prezent crescând în flora spontană, de la câmpie ~i până la munte. Rădăcina ore~niței este îngro~ată, iar rizomul este dezvoltat ~i prezintă, la rându-i, îngro~ări tuberculiforme. Unele dintre aceste îngro~ări sunt mari cât alunele. Tulpina, cu muchii, este agățătoare ~i are o lungime de maximum un metru. În vârful frunzelor se găsesc cârceii. Florile au o culoare ro~u intens, sunt plăcut mirositoare ~i se dezvoltă pe toată perioada verii, fiind melifere. Fructul de ore~niță este o păstaie.

Valoare medicinală ~i alimentară au rizomii, tuberculii ~i chiar rădăcinile.

**Substanțe active importante:** mucilagii, tanin.

### Întrebuițări.

Preparatele de ore~niță au efecte însemnate asupra funcționării sistemului digestiv, redându-i echilibrul. Din acest motiv, au fost utilizate multă vreme împotriva dizenteriei ~i a deranjamentelor intestinale grave. Din rizom, rădăcină ~i bulbi de ore~niță se extrage un ulei care este comestibil. Deshidratați, rizomii ~i bulbii de ore~niță se pot măcina, obținându-se un interesant înlocuitor de cafea cu proprietăți medicinale.



## Orezul

**Denumire științifică:** Oryza sativa.

### Prezentare.

Orezul este o graminee anuală, mare iubitoare de umezeală. Tulpina plantei de orez este dreaptă, cilindrică, noduroasă – mai ales spre bază. La o anumită înălțime de la sol, această tulpină se ramifică. Înălțimea maximă a orezului din cultură este de 1,30 metri. Frunzele orezului sunt lungi, liniare, cu peri pe ele. Inflorescența este foarte dezvoltată – poate ajunge chiar ~i la 30 cm

lungime, fiind în formă de ciorchine. Florile apar în iulie și august. Fructul de orez este o cariopsă.

După cum se știe, orezul este un aliment de bază pentru aproape jumătate din populația lumii. Fiind un aliment foarte hrănitor, orezul are și o serie de proprietăți medicinale. Pentru aplicații medicinale se prepară apă de orez, mucilagii de orez, decoct cu tot cu orez, orez fiert.

**Substanțe active importante:** vitamine (B1, B2, B6, A, PP), 12 săruri minerale, caroten, protide, lipide, glucide.

### Întrebuințări.

Din punct de vedere medicinal, orezul este eficient tradiție, în tratarea deranjamentelor gastro-intestinale, precum și în unele afecțiuni dermatologice. Cercetări mai noi arată că orezul și preparatele medicinale din orez reduc hipertensiunea, favorizează creșterea, combat asteniile. De asemenea, orezul potențează activitatea rinichiului, sporind și îmbunătățind calitativ întreaga activitate de la nivelul rinichilor și a căilor renale. Prin compoziția deosebit de complexă și de echilibrată, orezul și preparatele medicinale din orez favorizează procesele de creștere și de fortificare a organismului, fiind recomandate copiilor și convalescenților.

În medicina chinezească, orezul este considerat a fi un veritabil agent anticanceros.



## PĂDUCELUL

### Denumire, descriere și părți folosite

Păducelul este un arbust spinos foarte răspândit la marginea pădurilor începând din zona de câmpie și până în cea de munte.

Există mai multe specii denumite popular „păducel”, toate făcând parte din familia Rosaceae.

Cele mai răspândite sunt *Crataegus monogyna* și *Crataegus oxycantha*. Se recoltează atât florile și frunzele, cât și fructele mature – viu colorate în roșu. Florile (*Flos Crataegi*) se culeg în lunile aprilie sau mai. Frunzele (*Folium Crataegi*) se pot recolta fie împreună cu florile, fie singure. În acest caz, recoltarea este indicată după înflorire, până în luna iulie. Fructele (*Fructus Crataegi*) se culeg fără codițe, după ce se coc, în lunile septembrie-noiembrie.

## **Substanțe active**

În ultimii 15-20 de ani, păducelul a devenit una dintre cele mai studiate plante medicinale. Cercetătorii au descoperit o bogăție de substanțe active în florile, frunzele și fructele de păducel și majoritatea farmacologilor consideră că acestea nu acționează separat, ci asemenea unui adevărat fitocomplex. Produsele plantei conțin acid cratichic, acid ursolic, flavonoizi, baze purinice, steroli vegetali, ulei volatil, taninuri, pectine, vitamina C.

## **Acțiune, proprietăți**

Cele mai importante proprietăți terapeutice ale păducelului se manifestă în ceea ce privește aparatul cardiovascular.

Păducelul are multiple acțiuni benefice asupra inimii. Preparatele din păducel au o acțiune tonică asupra mușchiului inimii, ducând la o creștere a capacității acestuia de a se contracta și de a pompa sângele în organism. Remarcabil este că această proprietate se coroborează cu alte două proprietăți cu răsunet pozitiv asupra inimii bolnave: dilatarea arterelor coronare, ceea ce duce la o mai bună irigare a inimii, și economisirea consumului de oxigen de către miocard.

De fapt, datorită proprietăților sale antiaritmice, păducelul poate să amelioreze chiar și unele tulburări de ritm cardiac. În sfârșit, trebuie menționate încă două efecte importante, și anume: diminuarea tensiunii arteriale generale și efectul de sedare a sistemului nervos central.

## **Indicații terapeutice**

Preparatele din păducel au o largă utilitate în afecțiunile cardiace cu substrat nervos. Păducelul este indicat în special în angina pectorală, tulburările de ritm cardiac, ateroscleroză coronariană și hipertensiune arterială. Unii autori consideră că păducelul are multiple indicații fitoterapeutice în ceea ce privește tulburările circulatorii survenite în special la persoanele mai în vârstă sau la cele slăbite. Nu întâmplător, specialiștii în fitoterapie din Franța numesc preparatele pe bază de păducel „laptele bătrânilor”.

## **Preparare și administrare**

Infuzia de păducel se prepară dintr-o linguriță de flori sau frunze, la 250 ml de apă. Infuzia se poate face și din fructe de păducel, dar în acest caz este nevoie de 2 lingurițe. Se dă în clocot, se lasă 15 minute în repaus, după care se strecoară. Din infuzia astfel preparată se bea 1 cană dimineața și 1 cană seara, cu înghițituri mici și rare. Se poate administra și pulberea obținută prin zdrobirea fructelor uscate.

Doza recomandată constă într-un vârf de cupit, de 3 ori pe zi. Eficiența tratamentului cu preparate din păducel presupune administrarea pe o perioadă îndelungată, de cel puțin 6 luni pean. Extractul de păducel intră în compoziția drajeurilor Cradil, agranulelor Aqua-sedin și Sedinstant, a siropului Eficardin, a compri-matelor Fitolip, Imunovit, Sedocalm și Nervosedin, precum și aceiului calmant.

### Precauții, contraindicații

Ca întotdeauna, să nu uităm că pot exista și contraindicații. Păducelul nu se administrează la bolnavii cu cardiopatii valvulare, la cei cu edeme cardiace, la pacienții cu afecțiuni cardiace în stadiu avansat. Oricum, regula generală este valabilă și în cazul preparatelor din păducel și anume: consultarea în prealabil a medicului și folosirea remediului respectiv cu acordul și sub supravegherea acestuia.

### Diverse

În vechime, păducelul era considerat un simbol al speranței și al rodniciei. Grecii obișnuiau să folosească ramurile înflorite ale arbustului ca ornament, cu ocazia nunților, iar romanii le așezau în leagănul sugarilor, având credința că astfel vor ține la distanță spiritele rele. Dar poate cea mai emoționantă informație legată de păducel este că din ramurile acestuia a fost împletită cununa despici care a înșăngărat fruntea lui Isus Christos.



## PĂPĂDIA

### Denumire, descriere și părți folosite

Păpădia (*Taraxacum officinale*) este o plantă ierboasă care crește peste tot în locurile necultivate. Înscopuri medicinale se recoltează partea aeriană ( *Herba Taraxaci*) și rădăcinile ( *Radix Taraxaci*).

Frunzele, respectiv planta întreagă, se recoltează înainte de înflorire în lunile aprilie-mai. Rădăcinile se recoltează în lunile iulie-septembrie. Datorită asemănării mari, frunzele de păpădie pot fi confundate cu cele de cicoare. Frunzele de păpădie se deosebesc prin faptul că au suprafață netedă, lipsită de peri, iar cele de cicoare sunt

păroase.

## **Substanțe active**

Rădăcina păpădiei conține taraxacina, un principiu amar și substanțe triterpenice. În tulpină, frunze și flori se găsesc flavonoizi și carotenoide, a căror culoare galbenă este atât de caracteristică.

## **Acțiune, proprietăți**

Substanțele active din păpădie stimulează activitatea stomacului, a ficatului și a veziculei biliare și exercită o importantă acțiune diuretică, ajutând organismul la eliminarea lichidelor și, o dată cu acestea, a produsilor toxici de metabolism. Datorită conținutului de vitamină A și C, păpădia este menționată ca un posibil agent antioxidant și anticanceros.

## **Indicații terapeutice**

Datorită acțiunii diuretice, preparatele fitoterapeutice din păpădie sunt un adjuvant util în hipertensiunea arterială și în insuficiența cardiacă. Efectul diuretic este exploatat și în cazul calculilor renali sau ureterali, prin mărirea fluxului de urină urmărindu-se eliminarea calculilor din căile urinare. Tot datorită proprietății diuretice, unii autori o prescriu femeilor în perioada premenstruală. Păpădia este folosită cu succes în multe cazuri de gastrite hipoacide și dispepsii, precum și în dischinezia biliară și pentru prevenirea calculilor biliari.

## **Preparare și administrare**

Infuzia se prepară din 1-2 linguri de frunze, flori și rădăcini, la 1 cană de apă. Pentru creșterea diurezei, se beau 2-3 căni pe zi. Pentru stimularea poftei de mâncare, se bea ½ de cană, înainte de mesele principale.

În dischinezia biliară, se recomandă decoctul preparat din 2 linguri de frunze și rădăcini la 1 cană de apă. Se fierbe timp de 10 minute. Se administrează 2 linguri de decoct la interval de 4 ore. Pentru stimularea diurezei, se poate prepara un decoct din 2 linguri de rădăcini la 1 cană cu apă. În acest caz, decoctul se fierbe timp de 15 minute și se beau 2 căni pe zi. Intră în compoziția ceaiului hepatic, depurativ, dietetic, gastric și a tabletelor Antitox, a granulelor Instamixt și Diett, a comprimatei Normoponderol.

## **Precauții**

Hipertensiunea arterială și bolile cardiace, în mod special în fază decompensată, necesită o atentă supraveghere medicală. În aceste cazuri, administrarea remediilor fitoterapeutice se face cu acordul și sub îndrumarea medicului curant. Cura de diureză este însoțită de o eliminare nedorită de potasiu. De aceea, aceste pierderi sunt mai mici decât în cazul medicamentelor diuretice, totuși, se recomandă o alimentație bogată în potasiu, pentru a compensa eliminarea crescută.

## Diverse

Din frunzele proaspete, tinere, de păpădie se poate prepara o salată excelentă sau se pot folosi în supe sau ciorbe.



### PINUL MARITIM

Pinul maritim (*Pinus maritima*) este o specie de pin care crește mai ales în zonele nisipoase din sudul Franței, Spaniei și Italiei, având o coroană cu formă caracteristică, sub formă de umbrelă. În scoarța acestui conifer se găsesc taninuri, ulei volatil, rășini și este foarte bogată în bioflavonoizi.

Din scoarța acestui pin se obține produsul Picnogenol indicat în prevenirea cancerului, a bolilor cardiovasculare, îndeosebi la persoanele cu risc crescut (fumători, persoane expuse poluării și stresului) și în prevenirea îmbătrânirii precoce.



### PSYLLIUM

#### Denumire, origine și părți folosite

*Plantago psyllium* este o plantă ierboasă înrudită cu pătlagina, dar crește mai ales în sudul Franței și Spaniei și pe coasta de nord a Africii. În scop medicinal se recoltează semințele, care seamănă cu semințele de in nu doar ca aspect, ci și ca proprietăți și întrebuințări.

#### Substanțe active

Semințele de psyllium sunt bogate în mucilagii, reprezentate prin xilopiranozidă și xiloză. În afară de acestea, semințele mai conțin fitosteroli, substanțe lipidice, proteice și amidon.

## Acțiune, proprietăți

Semințele de psyllium au efecte laxative, fiind și un bun pansament mucoasei intestinale. Cercetările recente arată că semințele de psyllium au proprietatea remarcabilă de a scădea nivelul de colesterol din sânge. Astfel, folosirea a 5 g de semințe de 2 ori pe zi, pentru o perioadă de 4 luni, la subiecții cu valori ale colesterolului seric peste 220 mg/dl, a dus la o scădere a colesterolului total în medie cu 10-15 mg/dl, în timp ce nivelul colesterolului LDL a scăzut cu 11-13 mg/dl.

## Indicații terapeutice

Efectul laxativ al semințelor de psyllium este util în constipație cronică, diaree, inflamații ale mucoasei intestinale. Efectul hipocolesterolemiant este binevenit în cazurile de hipercolesterolemie.

## Preparare și administrare

Pentru efectul laxativ se pun la muiat în apă 1-3 linguri de semințe și se consumă o dată cu mâncarea. La persoanele cu hipercolesterolemie, se recurge la administrarea pe timp îndelungat a semințelor măcinate. O modalitate comodă de administrare este folosirea în alimentație a cerealelor fortificate cu psyllium. Aceste produse alimentare speciale pot să conțină până la 4 g de psyllium într-o porție.



## PĂTLAGINA

### Denumiri, descriere și părți folosite

Pătlagina este o plantă ierboasă, cu frunze mai alungite sau mai scurte, în funcție de specie. O altă caracteristică a pătlaginei constă în faptul că frunzele prezintă nervuri longitudinale bine evidențiate pe fața inferioară. Există mai multe specii de pătlagină:

*Plantago lanceolata*, *Plantago media* și *Plantago major*. În popor, le cunoaștem pe toate sub aceeași denumire de pătlagină. De la toate speciile se folosesc frunzele (*Folium Plantaginis*).

### Substanțe active

Frunzele de pătlagină conțin mucilagii, în special xiloză, vitaminele A, C și K, glicozide amare, tanin, flavone, caroten, fitosteroli, pectine și enzime proteolitice.

## **Acțiune, proprietăți**

Substanțele active din frunzele de pătlagină fluidifică secrețiile din căile respiratorii. Pătlagina are proprietăți emoliente, antiinflamatorii, hemostatice. Mai nou, s-au pus în evidență unele proprietăți diuretice și astringente.

## **Indicații terapeutice**

Pătlagina este utilizată pe scară largă în afecțiunile acute, sub-acute și cronice ale aparatului respirator, însoțite de tuse cu expectorație dificilă (traheite, bronșite, laringite). Frunzele de pătlagină sunt utile în tratarea înțepăturilor de insecte, a plăgilor superficiale, a furunculelor și a inflamațiilor căilor urinare. Unii autori mai recomandă preparatele de pătlagină în tratamentul adjuvant al ulcerului gastric și duodenal precum și în tratamentul extern al hemoroizilor.

Cercetările făcute la laboratorul de farmacognozie al Facultății de Farmacie din Iași au arătat că acțiunea antiinflamatoare în cazul furunculelor se datorează mucilațiilor. Înmuiera pielii favorizează fenomenul de macerare a acesteia sub acțiunea enzimelor proteolitice și astfel conținutul furunculelor este eliminat mai ușor.

## **Preparare și administrare**

În faza productivă a infecțiilor respiratorii însoțite de tuse, este utilă infuzia preparată din 1-2 linguri de frunze la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni, treptat, pe parcursul întregii zile. Siropul de pătlagină se obține din frunze proaspăt culese sau, și mai ușor, din frunze congelate. Frunzele proaspete, respectiv frunzele decongelate, se mărunțesc și se storc prin presare. Sucul astfel rezultat se amestecă cu un volum egal de miere. Pentru păstrare îndelungată, amestecul cu miere se fierbe timp de 20 de minute și se păstrează în sticle închise etanș.

La adulți se administrează 3-4 linguri pe zi, iar la copii 4-5 linguri pe zi. Siropul de pătlagină se poate procura gata preparat din farmacii sau din magazinele specializate. Pentru hemoroizii externi, se pot aplica băi locale cu o infuzie preparată din 30 g de frunze la 1 litru de apă. Ca adjuvant în tratamentul ulcerului gastric și duodenal, se folosește infuzia din 2 linguri de frunze la 1 cană cu apă. Se ia câte o înghițitură la 2-3 ore. Intră în compoziția ceaiului antibronșitic, a granulelor Aqua-venol, a tabletelor Gastrovit, a expectorantelor Santa, Tusimin.

## **Diverse**

Din semințele de pătlagină se poate obține un extract uleios, cu proprietăți speciale, care are o acțiune antiinflamatoare și protejează pielea față de acțiunea razelor ultraviolete.



## PELINUL

### Denumire, descriere și părți folosite

Pelinul, sau pelinul alb ( *Artemisia absinthium*)este o plantă ierboasă, aromatică, înaltă de cca 1metru care crește atât spontan, cât și în culturi. Areun miros puternic aromat și este renumită pentru gustul ei extrem de amar.

De la pelin se recoltează în scop medicinal vârfurile înflorite împreună cu partea superioară a tulpinii (Herba Absinthii), în lunile iulie-septembrie.

### Substanțe active

Pelinul conține principii amare de tipul sesquiterpenelor (absintină, artabsină, anabsintină și altele), ulei volatil. Cel mai important component al acestuia este tuiona. Pe lângă aceasta, în compoziția uleiului volatil se mai găsesc felandren, alfa și beta pinen, sabinen.

### Acțiune, proprietăți

Principiile active din pelin au efect tonic amar, stomahic, colagog, vermifug, antibacterian și antimicotic.

### Indicații terapeutice

Preparatele din pelin sunt utile în anorexie, gastrite cronice și colite, oxiurază, gripă și alte afecțiuni respiratorii acute.

### Preparare și administrare

Pentru stimularea poftei de mâncare și în general a digestiei, se prepară o infuzie din 1 linguriță de plantă mărunțită, la 1 cană cu apă. Cantitatea rezultată se bea fracționat înaintea meselor principale. În afecțiunile hepato-biliare se prepară o infuzie din 1 linguriță de plantă la 2 căni de apă și se bea ½ de cană după mesele principale. În cazul infestației cu oxiuri se amestecă 1-2 lingurițe de pulbere de plantă cu miere și se administrează dimineața, pe nemâncate. Intră în compoziția ceaiului tonic aperitiv.

## Precauții, contraindicații

Administrarea în doze mari poate să ducă la apariția unor fenomene toxice datorate tuionei. Intoxicația cu pelin se manifestă prin stare de excitație, convulsii, comă și chiar moarte. Aceste complicații toxice apar mai ales în țările unde se consumă o băutură alcoolică preparată din pelin, numită absint. Pelinul nu se administrează la femeile însărcinate și nici la mame în perioada de alăptare. Este de asemenea contraindicat la persoanele cu afecțiuni ale sistemului nervos. În general, perioada de administrare trebuie să fie limitată la maximum 2 săptămâni.



## PINUL

### Denumire, descriere și părți folosite

Pinul (*Pinus silvestris*) este un arbore rășinos, conifer, căruiă îi plac locurile însorite și care crește nu numai în regiunea montană, ci și la altitudini mai mici. Are frunze aciculare lungi de 6-7 cm și conuri de formă globuloasă. În afară de aspect, pinul se mai remarcă și prin rădăcina mai adâncă, ceea ce îl face mai rezistent în fața furtunilor. În scop medicinal se recoltează mugurii (Turio Pini), cu miros aromatic, plăcut, specific.

### Substanțe active

Conținutul în substanțe fitochimice al mugurilor de pin se remarcă prin prezența uleiului volatil format din pinen, limonen, silvestren. Mugurii mai conțin rășini, principii amare, pinipicrozidă, pinitol, coniferozidă, vitamina C, flavonoizi.

### Acțiune, proprietăți

Preparatele din muguri de pin fluidifică secrețiile bronșice, au efecte diuretice și antiseptice.

### Indicații terapeutice

Mugurii de pin sunt utilizați ca remediu în infecțiile respiratorii acute (bronșite, traheite, laringite) și în infecțiile urinare (pielite, cistite, uretrite). De asemenea, datorită conținutului de vitamina C este folosit în scorbut.

## Preparare și administrare

Administrarea se face sub formă de infuzie, sirop, inhalatii sau extracte obținute prin metode farmaceutice. Infuzia se prepară din 1 linguriță de muguri proaspeți zdrobiți, la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni, zilnic.

În bolile reumatismale se pot efectua băi generale în apă cu muguri de pin. Se prepară un decoct din 150 g de muguri combinat cu 50 g de cimbrisor. Plantele se pun în 2 litri de apă și se fierb într-un vas acoperit timp de 10 minute. Se filtrează și se adaugă la apa de baie. Siropul din muguri de pin se prepară din 100 g de muguri zdrobiți. Se pun la macerat în 100 ml de alcool de 70°, într-un vas închis ermetic, timp de 12 ore. Apoi se adaugă ½ litru de apă clocotită și se lasă încă 6 ore la macerat. Se strecoară, se adaugă 250 g de zahăr și se pune la foc liniștit până la dizolvarea zahărului. Se fierbe până se îngroașă căpătând consistența de sirop și se pune în sticle. Se administrează câte 2-3 linguri pe zi, la adulți, sau 2-3 linguri la copii. Mugurii de pin intră în compoziția ceaiului antibronșitic, a comprimatelor Voseptol, a granulelor Aqua-algin, Aqua-real și Aqua-venol, a unguentului Hebe-cavis, a cremei Hebe-entorsal, a extractului alcoholic Inhalant și a soluției Herbasol.

## Precauții

Nu se depășesc dozele, deoarece pot să apară complicații renale (hematurie).

## Diverse

Este înrudit cu pinul maritim, a cărui scoarbă este extrem bogată în bioflavonoizi.



## PIRUL

### Denumire, descriere și părți folosite

Pirul (*Agropyrum repens*) este o plantă ierboasă cu tulpină înaltă de 1-1,5 m, de culoare verde-cenușie. În partea superioară face un spic asemănător cu cel al grâului.

Rădăcina este foarte adâncă, lungă de mai mulți metri și ramificată. Chiar dacă este tăiată în bucăți, reface planta din fragmentele rămase. Totuși, tocmai aceste rădăcini (*Rhizoma Graminis*) sunt cele care dovedesc proprietăți terapeutice și se recoltează primăvara și toamna ca produs medicinal.

## Substanțe active

Rădăcinile de pir conțin triticină, inulină, mucilagii, o cantitate mică de ulei volatil format în principal din agropiren, săruri de potasiu și fier, carotenoizi, vitamine din grupul B.

## Acțiune, proprietăți

Preparatele din rădăcină de pir au proprietăți diuretice, depurative, sudorifice, antibacteriene, antifungice, antihipertensive, remineralizante.

## Indicații terapeutice

Ca plantă medicinală, pirul are efecte benefice în inflamații ale tubului digestiv, afecțiunile căilor urinare, infecțiile respiratorii și reumatism.

## Preparare și administrare

În general pirul se folosește în ceaiuri compuse, alături de alte plante cu acțiune sinergică. Infuzia se poate prepara din 1 linguriță de rădăcină mărunțită, la 1 cană cu apă. Se beau 3 căni pe zi. Decoctul se prepară din 1 linguriță de rădăcină mărunțită, la 1 cană cu apă. Se fierbe 5 minute și se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi. Pirul intră în compoziția ceaiului sudorific, a ceaiului diuretic nr. 2, a tabletelor Antitox și Uroplant și a granulelor Aqua-real.

## Diverse

Agricultorii pe cât de bine cunosc pirul, pe atât de mult îl urăsc. Deși face parte din familia grâului și seamănă la aspect cu el, datorită rădăcinilor sale care invadează solul până la adâncimi foarte mari, este considerat de unii agronomi drept dușmanul numărul unu al grădinilor și ogoarelor.



## PLĂMÂNĂRICA

### Denumire, descriere și părți folosite

Plămânărica (*Pulmonaria officinalis*) este o plantă ierboasă, înaltă de cca 30 cm, care crește prin păduri, în locuri umbroase, de la deal până în zona montană.

Foarte interesant de observat că, la un moment dat, pe aceeași plantă se pot observa flori de trei culori. Imediat ce se deschid, sunt colorate în roșu, apoi, pe măsură ce se trec, se

colorează în violet și în final în albastru.În scop medicinal se recoltează frunzele (Folium Pulmonariae) începând din primele luni ale primăverii, până toamna în lunaseptembrie.

### **Substanțe active**

Frunzele conțin saponozide, mucilagii, acid salicilic, taninuri, acid galacturonic, acid stearic, palmitic și miristic, fitosteroli, vitamina C, carotenoizi, rășini, săruri minerale.

### **Acțiune, proprietăți**

Planta are acțiune diuretică, emolientă, antiinflamatoare, antidiare-ică, analgezică, cicatrizantă, remineralizantă, sudorifică, expectorantă.

### **Indicații terapeutice**

Preparatele din plămânărică sunt folosite în bronșite, laringite cu tuse și răgușeală, afecțiuni renale, boli reumatice, plăgi, degerături, mătreață.

### **Preparare și administrare**

Infuzia se prepară din 1 lingură de frunze uscate și mărunțite, la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi. Pentru uz extern, se prepară o infuzie din 2 linguri de frunze uscate, la 1 cană cu apă. Se fac spălături locale sau se aplică comprese îmbibate cu ceai.



primăvara înainte de desfacerea frunzelor.

## **PLOPUL**

### **Denumire, descriere și părți folosite**

Dintre soiurile de plop din țara noastră importanță medicinală au plopul negru (*Populus nigra*) și plopul tremurător (*Populus tremula*). Sunt arbori foioși, cutulpină înaltă, care cresc spontan sau sunt plantați ca arbori ornamentali în parcuri, pe marginea aleilor sau drumurilor.

De la plop se recoltează în scop medicinal mugurii foliari (*Gemma Populi*),

### Substanțe active

Mugurii frunzelor conțin salicină, populină, ulei volatil, acizigrași, taninuri, rășini, saponine, substanțe flavonoizi. Principalii componenți ai uleiului volatil sunt trei forme de betulenol.

### Acțiune, proprietăți

Principiile active din muguri au acțiune astringentă, antiinflamatoare, slab analgezică, antiseptică, diuretică, sudorifică, cicatrizantă, expectorantă, antipiretică.

### Indicații terapeutice

Preparatele din muguri de plop sunt utilizate în infecții respiratorii cu tuse, afecțiuni renale, boli reumatice, hemoroizi, plăgi, arsuri, afecțiuni dermatologice.

### Preparare și administrare

Pentru uz intern, se prepară o infuzie din 1-2 lingurițe de mugurii la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 cani pe zi. Pentru uz extern, se prepară infuzia în același fel și se aplică local, sub formă de spălături sau comprese.



## PODBALUL

### Denumire, descriere și părți folosite

Podbalul (*Tussilago farfara*) este o plantă ierboasă foarte răspândită, care crește prin locurile necultivate. Era apreciată încă din antichitate pentru calitatea de a „alunga tusea”, proprietate reflectată și în denumirea latină.

Este printre primele plante care înfloresc primăvara devreme, în luna martie, având culoare galbenă, cu diametrul de 2-3 cm. De la podbal se recoltează în scop medicinal frunzele (*Folium Farfarae*) mari, late, de culoare verde care cresc direct din rizomi, după ofilirea florilor.

Perioada de recoltare este aprilie-iunie.

### Substanțe active

Frunzele de podbal conțin mucilagii, tanin, substanțe amare (tussilagină), acizi grași, carotenoizi, inulină, fitosteroli, flavone, substanțe triterpenice, săruri minerale.

## **Acțiune, proprietăți**

Utilizarea în fitoterapie a preparatelor din frunze de podbal se bazează pe proprietățile lor emoliente, tonice, antispastice, secretolitice și antiinflamatoare.

## **Indicații terapeutice**

Frunzele de podbal sunt utile în afecțiunile aparatului respirator, cum ar fi emfizemul pulmonar, bronșita cronică, astmul bronșic, silicoza, de asemenea în bolile hepato-biliare, dispepsii, plăgi și ulcerări ale pielii.

## **Preparare și administrare**

Se prepară o infuzie din 2 linguri de frunze la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi. De obicei frunzele de podbal se folosesc alături de alte plante cu efecte sinergice cum sunt isopul, cimbru și altele.

Extern, se poate face un decoct din 2-3 linguri de frunze la 1 cană cu apă. Se fierbe 10 minute și se lasă acoperit încă 20 de minute. Se strecoară și, după răcire, se fac spălături locale. Intră în compoziția unor ceaiuri compuse: antiastmatic, anti-bronșitic,

## **Precauții**

Există studii care au pus în evidență existența unor substanțe carcinogene în florile de podbal. Din acest motiv, se impune evitarea folosirii acestora. Realitatea este că dozele utilizate în experimentele efectuate pe animale au fost foarte mari, depășind cu mult dozele recomandate în general în fitoterapie. Oricum, ca măsură de siguranță, florile de podbal – utilizate în trecut alături de frunze – nu mai sunt indicate pentru prepararea formelor terapeutice.

## **Diverse**

Frunzele tinere de podbal se folosesc în unele regiuni în alimentație pentru prepararea unor ciorbe și a sarmalelor în foi de podbal.



## PORUMBARUL

### Denumire, descriere și părți folosite

Porumbarul (*Prunus spinosa*) este un arbust spinos din familia rozaceelor. Crește pe dealuri și câmpii, la marginea drumurilor și pădurilor, formând tufărișuri prin care nici sălbăticiunile nu îndrăznesc să treacă de teama spinilor.

De la porumbar se recoltează florile deculoare albă (Flos Pruni Spinosa), în lunile aprilie-mai, și fructele albastre cu reflexe negre (Fructus Pruni Spinosa) după căderea brumei, când devin mai dulci și mai puțin astringente.

### Substanțe active

Florile conțin flavonoizi, acizi organici, cvercetină, săruri de magneziu și potasiu, substanțe glicozidice. Fructele conțin glucoză, acizi organici antociani, taninuri, polifenoli, vitamina C, săruri de calciu și magneziu.

### Acțiune, proprietăți

Florile au proprietăți sedative, laxative și diuretice. Fructele au acțiune antidiareică, astringentă.

### Indicații terapeutice

Preparatele medicinale din fructe sunt indicate în diaree, dizenterie, pentru calmarea durerilor de stomac, pentru stimularea digestiei, în dischinezii biliare. Preparatele fitoterapeutice din flori de porumbar sunt recomandate în afecțiunile rinichilor și căilor urinare.

### Preparare și administrare

Infuzia se face din 1 linguriță de flori la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 cani pe zi. Decoctul se prepară din 1 linguriță de fructe uscate, la 1 cană cu apă. Se fierbe 15-20 de minute după care se strecoară. Se beau 2-3 cani pe zi.

### Diverse

Porumbarul are și o oarecare importanță alimentară. Din fructe se poate obține marmeladă sau se poate prepara compot.



## PORUMBUL

### Denumire, descriere și părți folosite

Porumbul (Zea mays) este o cereală originară din America și a fost introdus în țara noastră după anul 1750, devenind foarte curând hrana de bază a locuitorilor de la țară și nu numai. Este o plantă cu florile bărbătești amplasate la vârful tulpinii, iar cele femeiești mai jos. Acestea din urmă au stigmat lungi învelite cu frunze modificate, pănușele.

În scop medicinal se recoltează stigmatele, adică mătasea (Stigma Maydis) înainte de maturizarea boabelor, când porumbul este încă în „lapte”.

### Substanțe active

Mătasea de porumb conține flavonoizi, saponine și săruri de potasiu, vitaminele K, C, B6, E, alantoină, stigmasterol, sitosterol, grăsimi, taninuri, ulei volatil, rășini și substanțe minerale.

### Acțiune, proprietăți

Preparatele fitoterapeutice din mătase de porumb au proprietăți diuretice, sedative, colagoge.

### Indicații terapeutice

Ceaiurile din mătase de porumb sunt utilizate în afecțiunile căilor urinare, cistite, pielite, calculoză renală, în afecțiuni hepato-biliare, gută, reumatism.

### Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 1 linguriță de mătase de porumb la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi. În afecțiunile renale se poate prepara un decoct din 30 g de mătase de porumb la 1 litru de apă. Se fierbe la foc liniștit timp de 2 ore. Se completează la loc apa evaporată și se bea toată cantitatea pe parcursul zilei. Intră în compoziția ceaiului diuretic nr. 2 și 3 și a ceaiului hepatic.

### Diverse

În ciuda disprețului cu care este privit porumbul ca aliment, făina și produsele din porumb furnizează mai multe calorii decât celelalte cereale. În plus, conținutul crescut de

grăsimi polinesaturate și vitamină E, face din el un aliment care merită să fie apreciat la adeverata lui valoare.



## Patisonul

**Denumire științifică:** Cucurbita pepo, var. patissoniana.

### Prezentare.

Legumă mai puțin cunoscută, patisonul face parte din familia cucurbitaceelor, fiind asemănător cu dovlecelul. Fructele de patison, de culoare albă sau gălbuie, sunt un fel de mini-discuri, dimensiunile variind între trei și 12 cm. Pulpa fructului de patison este mai puțin cărnoasă decât cea a dovlecelului, gustul fiind, însă, aproximativ același. Se spune despre patison că are, însă, o valoare alimentară mult mai mare decât dovlecelul.

Valoare medicinală are fructul, mai ales datorită faptului că este deosebit de util în multe rețete dietetice. Fructul de patison conține oligoelemente, săruri minerale și celuloză, glucidele fiind, în schimb, în cantitate redusă.

**Substanțe active importante:** proteine, celuloză, amidon, vitamina C, calciu, potasiu, magneziu, zinc.

### Întrebuințări.

În literatura de specialitate există peste 30 de rețete pe bază de patison, printre care se numără cele de salate, chifteluțe, supe, ciorbe, toate fiind bine suportate de organism. Enzimele pe care le conține patisonul optimizează activitatea gastro-intestinală.

Este foarte posibil ca proprietățile medicinale ale patisonului să fie probate nu numai de fruct, ci și de semințe, așa cum se întâmplă în cazul castravetelui și al dovlecelului. Cercetările sunt, deocamdată, la începuturi.



## Păpălăul

**Denumire științifică:** *Physalis alkenkengil*

### Prezentare.

Păpălăul – o plantă mai puțin cunoscută, este o erbacee perenă ce face parte din familia solanaceelor. Tulpina subpământeană este un rizom, iar tulpina aeriană este uneori simplă, alteori ramificată. La maturitate, această tulpină are între 25 ~

60 cm înălțime. Frunzele, de formă ovală, sunt păroase ca și tulpina. Florile sunt alb-gălbui, iar fructul este o bacă roșie-portocalie, de dimensiunile unei cireșe. Florile apar pe tot parcursul verii. Fructele sunt singura parte netoxică a păpălăului. Întâlnită cu ușurință în flora spontană din țara noastră, păpălăul crește pe terenuri în paragină, în lizierele pădurilor, pe lângă tufișuri, în terenuri accidentate.

Fructele de păpălău au valoare medicinală certă. De asemenea, frunzele și tulpinile au o oarecare semnificație în practica medicală. Principalul preparat medicinal obținut din păpălău este decoctul, dar se fac și poțiuni, siropuri, extracte și chiar un vin medicinal.

Păpălăul este o plantă toxică, otrăvitoare.

**Substanțe active importante:** vitamina C (păpălăul este o plantă foarte bogată în vitamina C), tanin, ulei, fizalină.

### Întrebuințări.

Preparatele din fructe de păpălău diminuează durerile de rinichi și vezică, acționând atât ca antiinflamatoare și bactericide, cât și ca sedative. Aceste preparate determină eliminarea nisipului din zona rinichilor și a vezicii urinare, fiind un diuretic activ. Păpălăul are efect benefic și asupra activității ficatului, revigorând activitatea acestuia.

Administrarea preparatelor de păpălău se va face sub îndrumarea specialistului.



## Pă~tița

**Denumire științifică:** *Anemone ranunculoides*.

**Denumire populară:** păscuță.

**Prezentare.**

Pă~tița este o plantă erbacee perenă, de mici dimensiuni, c o înălțime maximă de 25 cm. Face parte din familia ranunculaceelor. Are un rizom pronunțat, de culoare brună.

Frunzele de pă~tița au forme diferite. Florile apar pe tot parcursul primăverii, din martie ~i până în mai. În număr de una sau două la fiecare plantă, florile au culoare galben-aurie ~i sunt elementul care deosebește pă~tița de floarea pa~tilor (*Anemone nemorosa*). Pă~tița crește în toate regiunile României –prin păduri, liziere, tufări~uri, pe marginea drumurilor – preferând locuri umbroase.

### Întrebuințări.

Infuzia de pă~tiță are efecte sedative ~i chiar soporifice (somnifer, provoacă somnul). Din aceste motive, administrarea ei se va face cu mare precauție ~i numai sub îndrumarea specialistului.



## Plesnitoarea

**Denumire științifică:** *Ecballium elaterium*.

**Denumire populară:** castravete sălbatic.

**Prezentare.**

Plesnitoarea este o erbacee anuală. Face parte din familia cucurbitaceelor. Tulpina este consistentă, dar rămâne culcată pe sol în toată perioada de vegetație. Frunzele au formă triunghiulară ~i sunt dințate, păroase ~i, la fel c tulpina, consistente, cărnoase. Florile sunt galben-verzui, plesnitoarea înflorind toată vara. Fructele acestei plante au formă de elipsă ~i sunt, la rândul-le, păroase. Atunci când ajung la maturitate, aceste fructe plesnesc, aruncând semințele la distanță relativ mare, până la un metru. Plesnitoarea este o plantă mai puțin prezentă în flora spontană din țara noastră, fiind de găsit doar în sudul Dobrogei, pe litoralul Mării Negre.

Pentru terapii se utilizează fructele verzi, din care se extrage sucul.

**Substanțe active importante:** elaterina (substanța care face fructul să explodeze și să arunce semințele, cuvântul vine de la grecesul elater = care împinge)

### Întrebuințări.

Cu extractele din această plantă se tratează o boală grea, numită hidropizie. Această boală se manifestă prin acumulare nefirească de lichid (apă) în cavitățile naturale ale organismului sau în unele organe.



### Pufulița

**Denumire științifică:** Epilobium hirsutum.

**Denumire populară:** pufulița păroasă.

#### Prezentare.

Pufulița este o erbacee din familia onagraceelor, remarcându-se printr-o dezvoltare impresionantă – poate ajunge până la doi metri înălțime. Frunzele acestei plante sunt mari, au formă eliptică și o lungime de circa 10-12 cm. Florile, de culoare roșie, sunt, de asemenea, mari, petalele având circa doi cm lungime. Pufulița păroasă înflorește în lunile iunie și iulie, fructul fiind o capsulă. Această plantă este iubitoare de umezeală și de aceea va fi întâlnită pe marginea apelor.

Pentru nevoi medicinale se recoltează și se prelucrează partea aeriană a plantei, uneori, însă, numai frunzele.

**Substanțe active importante:** flavone, tanin, mucilagii.

### Întrebuințări.

Potrivit unor specialiști, preparatele din pufuliță au puteri medicinale de excepție, fiind recomandate în boli grele, cum ar fi ciroza și hepatita cronică. S-au obținut rezultate favorabile și în afecțiunile prostatei, precum și în gastrite.

Efecte medicinale asemănătoare au și preparatele realizate din planta numită zburătoare (Epilobium angustifolium).



## RĂCHITANUL

### Denumire, descriere și părți folosite

Răchitanul ( *Lythrum salicaria*) este o plantă ierboasă cu flori roșii sau violacee, intens colorate, răspândită mai ales pe marginea apelor în regiunea de câmpie și de deal, abundentă în Lunca și Delta Dunării.

În scop medicinal se folosesc părțile aeriene ( *Herba Salicariae*), mai precis partea superioară a acestora, la începutul înfloririi (iunie-iulie).

### Substanțe active

Planta conține taninuri, flavonoizi, antociani, substanțe glicozidice (salicarină), pectine, carotenoizi, ulei volatil, săruri minerale.

### Acțiune, proprietăți

Principiile active din răchitan imprimă plantei acțiune astrin-gentă, antidiareică, antibacteriană, hemostatică, cicatrizantă, hipo-glicemiantă.

### Indicații terapeutice

Preparatele medicinale din răchitan sunt recomandate în tratamentul afecțiunilor diareice, epistaxis, metroragii, ulcere varicoase, eczeme, boli dermatologice.

### Preparare și administrare

Se poate prepara o infuzie sau un decoct din 1 linguriță de plantă la 1 cană cu apă. Se beau 3 căni pe zi. Administrarea se poate face și sub formă de pulbere de plantă, în doză de 1-4 g pe zi. Pentru uz extern, se prepară o infuzie din 1-2 linguri de plantă la 1 cană cu apă. Se fac băi locale sau se aplică comprese. Intră în compoziția granulelor Aqua-femina.

### Diverse

Se cunoaște din istorie că unele epidemii de dizenterie din timpul primului și celui de-al doilea război mondial au fost stopate eficient folosindu-se ca remediu răchitanul. Este folosit și ca mijloc de întreprinare a tenului uscat.



## REVENTUL

### Denumire, descriere și părți folosite

Reventul este o plantă originară din China și prezintă două specii, *Rheum palmatum* și *Rheum officinale*. În țara noastră, se cultivă îndeosebi în județul Brașov și uneori prin grădini. Are rădăcini puternice, cărnoase, cu grosimea de cca 2 cm, iar partea aeriană este ierboasă și foarte bine dezvoltată. În primul an, frunzele sunt dispuse în rozetă, cele mai mari putând ajunge chiar la dimensiuni de 1 m. Tulpinile, goale în interior, cresc începând din al treilea an, atingând înălțimi de până la 2,5 m. Florile sunt mici, purpurii sau alb-verzui.

De la revent se recoltează partea subterană (Rhizoma Rhei), în lunile septembrie și octombrie.

### Substanțe active

Rădăcinile de revent conțin antrachinone, derivați de antrachinone, taninuri din grupa reotanoidelor (glucogalina, catehina, epicatehina), acizi organici, ulei volatil, rășini, raponticină, substanțe minerale.

### Acțiune, proprietăți

În funcție de doza administrată, preparatele din revent pot avea acțiune laxativă, purgativă, tonică, aperitivă, stomahică. În mod paradoxal, la administrarea în doze mici se observă o acțiune antidiareică, explicată de prezența taninurilor.

### Indicații terapeutice

Preparatele din revent se administrează în special în constipație. Pentru efect laxativ, doza administrată este de 0,25-0,5 g de pulbere. Doza purgativă este de 1-3 g de pulbere. Perioada de administrare trebuie scurtată cât mai mult. În nici un caz nu se prelungește mai mult de 7 zile într-o lună. Intră în compoziția comprimatelor Cortelax.

### Precauții, efecte adverse

Administrarea în doze prea mari duce la apariția unor efecte adverse cum ar fi cefaleea, greburile, vărsăturile, diareea, deshidratarea și demineralizarea.

Nu se administrează persoanelor care suferă de inflamații ale căilor urinare sau organelor din sfera genitală, femeilor însărcinate, mamelor care alăptează. Preparatele de reventu sunt recomandate nici chiar persoanelor cu constipație cronică, deoarece deseori acțiunea purgativă este urmată de o accentuare a constipației. În constipație este foarte important să se cunoască în mod precis cauza și să se recurgă la tratamentul cauzal.

## Diverse

Reventul este înrudit cu o plantă numită popular rubarbă (Rheumrhaponticum). Din pepiulul de rubarbă se obișnuiește să se prepare un compot cu gust acrișor.



## ROI NIȚA

### Denumire, descriere și părți folosite

Roinița (*Melissa officinalis*) este o plantă ierboasă cu tulpini ramificate ce formează tufe înalte de aproximativ o jumătate de metru. Planta are un miros asemănător corjoilor de lămâie de unde și se trage și unele dintre denumirile populare, lămâișă.

De la roiniță se folosesc frunzele (*Folium Melissae*).

### Substanțe active

Planta conține ulei volatil, flavonoizi, taninuri, principii amare, rășini, pectine, acid succinic, acid cafeic, acid rozmarinic, acid ursolic, acid oleanolic.

### Acțiune, proprietăți

Principiile active ale plantei conferă preparatelor medicinale din roiniță acțiune spasmolitică, sedativă și favorizează instalarea somnului.

### Indicații terapeutice

Roinița este utilizată pentru calmarea colicilor stomacale și intestinale, în meteorism abdominal, în tulburările cardiace și digestive pe fond nervos, în stările de distonie neurovegetativă.

## Preparare și administrare

Se prepară o infuzie din 1 linguriță de plantă la 1 cană cu apă. Se bea 2-3 căni pe zi. Pentru facilitarea instalării somnului, se bea 1 cană de ceai, seara, cu 1 oră înainte de culcare. Intră în compoziția ceaiului anticolitic, a ceaiului aromat, a ceaiului contra colicilor și a ceaiului laxativ, a granulelor Aqua-sedin, a tincturii Femina, a comprimatelor Nervosedin.

## Diverse

Dacă sunt mestecate în gură, frunzele proaspete de roiniță înlătură mirosul neplăcut în același fel ca o gumă de mestecat. Roinița este o plantă foarte căutată de albine datorită nectarului său, iar stuparii o folosesc și astăzi pentru a face cât mai atrăgătoare coșnița în care urmează să prindă un roi de albine.

Frunzele verzi sau uscate sunt folosite și în alimentație pentru condimentarea unor feluri de mâncare.



## ROSTOPASCA

### Denumire, descriere și părți folosite

Rostopasca (*Chelidonium majus*) este o plantă ierboasă, care crește prin locuri umbrase, prin păduri, tufărișuri, grădini, pe lângă ruine, garduri, ziduri, de la câmpie până în zonele montane, la altitudine maximă de 800-1.000 m. Poate atinge înălțimi de cca 1 m. Mai este cunoscută și sub numele de negelariță și este ușor de recunoscut datorită sucului galben-portocaliu pe care îl secretă în locul în care este ruptă. Acest suc este prezent în toate părțile plantei. În contact cu aerul, culoarea lui se schimbă din galben-portocaliu în brun. Are tulpina ramificată, înaltă de până la 100 cm și păroasă. Florile au culoarea galbenă.

De la rostopască se recoltează tulpinile și ramurile înfrunzite și înflorite (Herba Chelidonii), în lunile aprilie și mai.

### Substanțe active

Planta conține substanțe alcaloide cum ar fi chelidonina, berberina, cheletrina, sanguinarina, precum și rășini, flavonoizi, taninuri, ulei volatil.

### **Acțiune, proprietăți**

Datorită chelidoninei, preparatele au acțiune analgezică –similară cu morfina și spasmolitică la nivelul căilor biliare și al căilor respiratorii.

Preparatele din rostopască măresc secreția debilă și secreția pancreatică. De asemenea, sunt enumerate următoarele proprietăți: citostatică, hemostatică, bacteriostatică, antivirală, hipotensivă, hipolipemiantă.

### **Indicații terapeutice**

Preparatele din rostopască sunt frecvent folosite în bolile hepato-biliare. În tradiția populară, sucul proaspăt de rostopască se folosește în tratarea negilor.

### **Preparare și administrare**

Infuzia de rostopască se prepară din ½ de linguriță de plantă mărunțită, la 1 cană cu apă. Se administrează câte 1-2 linguri la 3 ore. Intră în compoziția ceaiului hepatic, a comprimatelor Hepatobil și Sedocalm, a capsulelor Hepatofalk, a granulelor Instamixt, a comprimatelor naturale antidiareice (Plantavorel).

### **Precauții, contraindicații**

Administrarea se face cu cea mai mare atenție pentru a nu se depășească doza. În caz de supradozare pot să apară fenomene toxice:

somnolență, convulsii, grețuri, vărsături. Nu se administrează la femeile însărcinate sau care alăptează.



### **ROȘCOVUL**

Roșcovul (*Ceratonia siliqua*) este un arbore din familia legumi-noaselor, originar din regiunea mediteraneană.

Fructele arborelui, cu aspect de păstăi mari, de culoare brun-roșcat și gust dulceag, numite roșcove, au importanță alimentară și terapeutică. Roșcovele conțin o cantitate mare de glucide simple și complexe, mucilagii, pectine, amidon, vitamine. Una dintre cele mai importante substanțe prezente în roșcove este carubina. Pulberea din pulpă de roșcove are efecte antidiareice și de absorbție a toxinelor microbiene. Datorită acestor

proprietăți, pulberea de roșcove este utilizată în diaree, dizenterie, dispepsiile copiilor, dar și în gastrite și enterocolite.

Diareile infecțioase se vor trata în asociere cu medicația etiologică adecvată, la indicația și recomandarea medicului. Se poate procura din magazinele de alimente sănătoase subdenumirea de Carob, de proveniență engleză.



## ROZMARINUL

### Denumire, descriere și părți folosite

Rozmarinul (*Rosmarinus officinalis*), este un subarbust de origine mediteraneană, plăcut mirositor. La noi în țară se cultivă ca plantă medicinală, condimentară și ornamentală. Tulpina, curamuri arcuite sau ascendente, poate ajunge până la 60-150 cm. În partea de jos, scoarța este exfoliată, iar în partea superioară este

acoperită cu peri de culoare cenușie.

Frunzele, care rămân verzi și pe perioada iernii, sunt liniare, având lungimea de 2-3 cm și seamănă cu acele coniferele.

Florile sunt de culoare albastru-deschis, ușor violacee, formând un spic. De la rozmarin se recoltează frunzele (*Folium Rosmarinii*), în timpul înfloririi.

### Substanțe active

Rozmarinul conține un ulei volatil, reprezentat prin borneol, camfor, eucaliptol, flavonoizi, acid rozmarinic, principii amare, rozmaricină, substanțe di- și triterpenice.

### Acțiune, proprietăți

Preparatele din rozmarin stimulează secreția sucurilor digestive, au proprietăți coleretice, colagoge, antiseptice și diuretice. Uleiul volatil stimulează activitatea psihică și îmbunătățește oxigenarea creierului.

## Indicații terapeutice

Preparatele din rozmarin sunt indicate în afecțiunile căilor biliare și hepatice, în anorexie, afecțiuni ale stomacului, rinită cronică. Uleiul volatil se recomandă în stările de debilitate fizică, astenie și în convalescență.

## Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 1 linguriță de frunze uscate și mărunțite, la 1 cană cu apă. Se beau 1-2 căni pe zi. În rinita cronică se pot face inhalatii cu ceai preparat din 1 lingură de frunze la 1 cană cu apă, după o fierbere de 5 minute. Efectul tonifiant se obține prin efectuarea unor băi în care s-a adăugat ceai sau extract de rozmarin. Aceste băi se fac în cursul dimineții.

## Precauții, efecte adverse

Depășirea dozei terapeutice poate duce la apariția convulsiilor, de aceea utilizarea uleiului volatil trebuie făcută cu maximă atenție.

## Diverse

Extractele de rozmarin sunt utilizate în industria cosmetică pentru obținerea loțiunilor și sunt un condiment apreciat ca și pentru aromatizarea unor feluri de mâncare.



## RUȘCUȚA DE PRIMĂVARĂ

Ruscupa de primăvară (*Adonis vernalis*), careia i se mai spune și dedeal galben, este o plantă ierboasă, înaltă de până la 40 cm. Crește în toate zonele pășii, dar mai ales în cele dedeal și podiș, prin pășuni și fânețe, pe pante, în locuri însorite.

Tulpina este dreaptă, cu numeroase frunze verzi, înguste, ramificate și răsfirate, în vârful ei aflându-se o floare cu diametrul de 8 cm, de culoare galben-strălucitor. Înfloresc în lunile aprilie-mai. De la ruscupa de primăvară se recoltază părțile aeriene (*Herba Adonidis*), înfrunzite și înflorite, în perioada aprilie-mai.

Ruscupa de primăvară conține glicozide cu acțiune asupra inimii (adonitoxinozida, adonidozida), ulei volatil, tanin, saponine, rășini, fitosteroli, săruri minerale. Planta a fost folosită pentru eliminarea apei la pacienții cu suferințe ale inimii, dar și în caz de migrenă. Datorită efectului puternic asupra inimii poate provoca stop cardiac. Se va administra numai la indicația medicului.



## Roiba

**Denumire științifică:** *Rubia tinctorum*.

**Denumiri populare:** iarba de vopsea, garanța.

**Prezentare.**

Roiba este o plantă erbacee întâlnită în flora spontană. Aparține familiei rubiaceelor. Rizomul său este mediu dezvoltat, iar tulpina, care poate ajunge la maximum un metru înălțime, are patru muchii. Frunzele sunt lanceolat-eliptice. Florile, mărunte, au culoarea galben-palid și apar în lunile iunie și iulie. Fructul de roibă este o bacă brun-roșcată, uneori neagră. Această plantă crește pe pârloage, în pământuri înțelenite, pe taluzurile drumurilor, pe marginea terenurilor cultivate.

Pentru nevoi medicinale se recoltează rădăcina, care are culoare roșie, și rizomul. Din acestea se prepară infuzie, pulbere, extracte.

**Substanțe active importante:** câteva glucozide – galiozină, alizarină, purpurină, lucidină, tanin. Datorită compușilor săi foarte activi, mai ales a lucidinei, preparatele de roibă se vor administra numai sub supravegherea specialistului, a medicului. Utilizarea lor timp îndelungat, și mai ales fără supraveghere, poate duce la grave probleme de sănătate. Din această plantă se obține o pregnantă culoare roșie cu care, altădată, se vopseau textilele.

### Întrebuințări.

Roiba este cunoscută ca un agent pentru dizolvarea anumitor categorii de calculi renali. Preparatele pe bază de roibă acționează nu numai asupra calculilor renali, ci și în sensul reechilibrării și bunei funcționări a întregului rinichi. Totodată, roiba intensifică activitatea bilei. În general, preparatele din această plantă sunt un depurativ destul de puternic, ce duce la curățirea și dezintoxicarea rinichiului, a organelor și căilor aferente rinichiului și ficatului. Preparatele de roibă sunt folosite și în bolile articulațiilor, anemie, lipsă de poftă de mâncare, rahitism.



## Roua cerului

**Denumire științifică:** Drosera rotundifolia.

### Prezentare.

Roua cerului este una dintre cele mai interesante plante din România mai ales prin faptul că este carnivoră. Aparține familiei droseraceelor. Această plantă este consumatoare de insecte, pe care le prinde cu ajutorul perilor de pe frunze și le digeră cu ajutorul fermenților produși de acești peri. Comportamentul carnivor a acestei plante a

fost studiat cândva chiar și de Ch. Darwin. Astfel, s-a constatat că plantei îi plac albușurile de ou, carnea crudă și friptă, brânza, mezelurile, laptele, dar refuză zahărul, amidonul și grăsimile vegetale.

Roua cerului este o plantă erbacee perenă, redusă ca dimensiuni (circa 20 cm înălțime). Frunzele apar la nivelul solului și au un pețiol lung. Sunt rotunde, au culoare roșietică și peri glandulari, cu ajutorul cărora vânează și consumă prada. Roua cerului înfloresc toată vara, având niște flori mici, albe. Locul unde se dezvoltă această plantă este ciudat – zonele cu turbării.

Pentru uz medicinal se recoltează toată planta. Preparatele cele mai cunoscute, obținute din roua cerului: infuzia și tinctura.

**Substanțe active importante:** chinonă, taninuri, acizi, enzime.

### Întrebări.

Roua cerului este utilizată ca plantă medicinală de multă vreme. Substanțele pe care le conține au efecte antispastice, antitusive, antibiotice. Chinona, de exemplu, împiedică dezvoltarea bacteriilor. Extractul de roua cerului calmează și destinde mușchii, reduce glicemia, combate guturaiul și provoacă o bună diureză. Roua cerului este cunoscută și ca planta oratorilor, având capacitatea de a combat răgușeala și de a reface coardele vocale. Această plantă este folosită și în industria farmaceutică, mai ales pentru prepararea medicamentelor necesare în tratamentul tusei convulsive



## ȘTIRIGOAIA

Știrigoaia (*Veratrum album*) este o plantă toxică ierboasă, care crește în zonele de munte. Are frunze mari, cu peri pe fața inferioară. În partea superioară a tulpinii, care se dezvoltă numai după mai mulți ani, se grupează florile mici, de culoare alb-verzui.

În scop medicinal se recoltează rizomul care conține numeroși alcaloizi. Principiile active, protoveratrine, au acțiune iritantă asupra mucoaselor. Doza terapeutică a protoveratrinelor din compoziția plantei este foarte apropiată de doza toxică, ceea ce a dus la numeroase accidente. Fenomenele secundare toxice se manifestă prin greață, vomă, contracturi ale glutei, aritmie cardiacă și tulburări nervoase.



## Sânzienele

**Denumire științifică:** *Galium verum*.

**Denumire populară:** drăgaică, sânziene.

**Prezentare.**

Sânzienele sunt plante erbacee, remarcate prin florile lor galben-aurii, cu inflorescențe bogate, dese, și cu miros foarte plăcut.

Sânzienele fac parte din familia rubiaceelor. Au frunze lungi și înguste, înălțimea plantei fiind cuprinsă, la înflorire, între 30 și 100 cm. Tulpina are patru muchii și este subțire, în partea superioară se ramifică, iar la maturitate se lemnifică. Sânzienele înfloresc la solstițiul de vară și au un rol aparte în tradițiile și spiritualitatea poporului român. Procesul de înflorire, de mai mică amploare însă, continuă până în septembrie. Florile, de mici dimensiuni, sunt dispuse grupat, în panicule. Sânzienele cresc pe marginea drumurilor, în fânețe și poieni, pe terenuri părăsite.

Pentru uz medicinal se recoltează florile și, mai rar, frunzele. Preparatul principal este infuzia.

**Substanțe active importante:** ulei volatil, cumarină, tanin, glucide.

## Întrebări.

Calitățile medicinale ale sânzienelor sunt încă puțin puse în evidență. Se știe, de exemplu, că sânziana galbenă (*Galium verum*) este un agent activ de curățare a rinichilor, a căilor urinare și a ficatului. De asemenea, sânzienele contribuie la diminuarea spasmelor, precum și la sporirea laptelui în cazul femeilor care alăptează. Unii specialiști în domeniu afirmă că sânzienele pot fi utilizate în tratarea celor bolnavi de epilepsie sau de gută.

Sânziana albă (*Galium album*) are, de asemenea, importante calități medicinale. Este, în primul rând, un calmant asemănător cu teiul. Potrivit francezului Jean Valnet, unul dintre marii specialiști ai tratamentelor naturiste, infuzia de sânziană albă n-ar trebui să lipsească în nici o zi din dieta persoanelor nervoase. Și sânziana albă este folosită în epilepsie, precum și în diabet.



## SCHINDUFUL

### Denumire, descriere și părți folosite

Schinduful (*Trigonella foenum-graecum*) este o plantă ierboasă din familia leguminoaselor, originară din Asia. Este cultivată pe scară largă în sudul Europei, nordul Africii și sporadic pe la noi.

Tulpina crește înălțate cca o jumătate de metru și prezintă frunze grupate câte trei, iar florile sunt alb-gălbui. Fructele, sub formă de păstăi, conțin 10-20 de semințe ovoid-romboidale, de culoare brun-gălbuie (*Semen Trigonellae*), care au importanță medicinală.

### Substanțe active

Semințele conțin o cantitate mare de substanțe proteice, grăsimi, precum și mucilagii, saponozide, fitosteroli, taninuri, cumarine, substanțe alcaloidice (trigonelina).

### Acțiune, proprietăți

Semințele de schinduf și preparatele obținute din ele stimulează apetitul, cresc secreția de salivă și suc gastric. Studiile recente arată că preparatele din schinduf au proprietatea de a scădea nivelul de colesterol din sânge.

Remarcabil este faptul că administrarea pulberii din semințe de schinduf la pacienți cu colesterol crescut, a dus la scăderea nivelului de colesterol rău (LDL) și a trigliceridelor, fără să fie însoțite de scăderea colesterolului bun (HDL). La fel debenefic este și un alt efect, constatat la persoanele care suferă de diabet zaharat, la care semințele de schinduf în cantitate relativ mică au dus la o normalizare persistentă a nivelului de glucoză din sânge.

### **Indicații terapeutice**

Semințele de schinduf și preparatele fitoterapeutice derivate sunt indicate în stări de anemie, convalescență, astenie fizică și astenie psihică, nevroză, anorexie și mai ales ca tratament complementar pentru scăderea colesterolului sanguin și controlul valorilor glicemiei la persoanele diabetice.

La adulții sănătoși cu risc de diabet, semințele de schinduf au capacitatea de a crește gradul de toleranță la glucoză, ceea ce le face binevenite în prevenirea apariției diabetului manifest.

### **Preparare și administrare**

Infuzia se poate prepara din 1 linguriță de pulbere de semințe, la 1 cană cu apă. După strecurare se îndulcește și se beau 1-3 căni pe zi. Decoctul se prepară din 1 linguriță de semințe măcinate, la 1 cană cu apă. Mai întâi se pune la macerat 6 ore, după care se fierbe 5 minute. Se strecoară și se bea îndulcit, pe parcursul unei zile.

O altă modalitate de preparare este macerarea timp de 24 de ore. Se pun 50 g de semințe la ½ de litru de apă. După 24 de ore se pot bea 1-2 căni pe zi. Semințele măcinate de schinduf se pot folosi și ca atare, în cantitate de 1 linguriță pe zi.

La persoanele cu colesterol și trigliceride crescute, respectiv cu diabet zaharat, se recomandă consumarea a 25 g (5 lingurițe) de semințe măcinate, în fiecare zi. Intră în compoziția comprimatelor Plantofort.

### **Precauții, contraindicații**

Nu se administrează la femeile însărcinate.

### **Diverse**

În țăările mediteraneene și Orient, plantele tinere, dar și semințele uscate și măcinate, sunt folosite în alimentație ca aromatizant în diverse preparate culinare.



## SENNA

Senna reprezintă frunzele, respectiv fructele, recoltate de la speciile *Cassia angustifolia* și *Cassia acutifolia*, plante ierboase din familia leguminoaselor, întâlnite în flora Africii tropicale și apărurilor arabe. Atât fructele, cât și frunzele recoltate în scop medical conțin compuși antrachinonici, în special senidoli și senozide, precum și flavonoizi și mucilagii.

Rășinile sunt prezente doar în frunze, nu și în fructe. Datorită principiilor antrachinonice, preparatele din senna au efecte laxative și purgative. Dozele prea mari duc la apariția diareei apoase, însoțite de dureri colicative (de tip colică) intense și chiar de greață și vărsături.

Deși este utilizat pe scară destul de largă, trebuie administrat numai la recomandarea medicului, în doză prescrisă, pentru o perioadă limitată de timp. Intră în compoziția capsulelor Mentholax și a tabletelor Herbolax, cu indicații în constipația cronică.



## SARSAPARILLA

Sarsaparilla (*Smilax sarsaparilla*) este o plantă agăpătoare originară din Mexic, actualmente cu o arie de răspândire mai mare în America Centrală și de Sud. În scop medicinal sunt folosite rădăcinile. Acestea sunt, lungi și delicate, de culoare portocalie spre roșu și au gust acid. Rădăcinile de sarsaparilla conțin saponine (sarsaponozida, smilasaponozida și altele), rășini, ulei volatil, amidon, oxalat de calciu.

Preparatele din rădăcină de sarsaparilla au fost utilizate întrecut în tratamentul sifilisului. În prezent sunt folosite ca depurativ, diuretic, sudorific, în boli dermatologice cum ar fi psoriazisul.



## ȘOFRANUL

Sofranul (*Crocus sativus*) este o plantă ornamentală, alimentară și medicinală în același timp, originară din Asia Mică. De la florile viu colorate în violet, asemănătoare brândușelor, se folosesc în scop medicinal doar stigmatul. Acestea conțin substanțe carotenoide, glucide, pectine, gume și urme de ulei volatil.

Preparatele din stigmate de ofran au fost utilizate ca și colorant și condiment.

Dintre proprietățile medicinale ale preparatelor medicinale din ofran reținem acțiunea hipolipemiantă. În trecut, ofranula fost utilizat pentru proprietățile sale spasmolitice.



## SALCÂMUL

### Denumire, descriere și părți folosite

Salcâmul (*Robinia pseudacacia*) este un arbore din familia leguminoaselor, renumit pentru parfumul plăcut mirositor al florilor sale care înfloresc în luna mai. În scop medicinal se folosesc florile (*Flos Robiniae Pseudacaciae*).

### Substanțe active

Florile de salcâm sunt bogate în flavone (robinină, acaciină), acid cafeic și clorogenic, ulei volatil.

### Acțiune, proprietăți

Preparatele medicinale din flori de salcâm sunt utilizate pentru calmarea durerilor reumatice, pentru atenuarea acidității gastrice, în arsurile retrosternale datorate hiperacidității, ca antitusiv și emolient în infecțiile acute ale aparatului respirator.

### Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 1 lingură de flori uscate, la 1 cană cu apă. Se bea caldă, câte 2 cani pe zi, după masa de dimineață și prânz.

## Diverse

Lemnul de salcâm este amintit în Biblie, ca material de construcție și este și astăzi apreciat datorită rezistenței și durabilității sale.

În anumite zone ale țării, florile de salcâm sunt folosite ca ingredient la prepararea clătitorilor. Salcâmul este cel mai vestit dintre plantele melifere. Mierea de salcâm este foarte apreciată, atribuindu-i-se proprietăți antitusive și din considerente practice, fiind printre puținele feluri de miere care nu se zaharisește decât după foarte mult timp. Tot din familia leguminoaselor face parte și un alt arbore numit salcâmul japonez (*Sophora japonica*) care se deosebește de salcâmul obișnuit prin absența spinilor și culoarea gălbuie a florilor. De la salcâmul japonez se recoltează în scopul fabricării unor preparate farmaceutice bobocii floralii (*Flos Sophorae*). Produsul recoltat conține substanțe glucidice, mucilagii, pectine și o cantitate însemnată de rutozid, care are proprietatea de a scădea nivelul grăsimilor din sânge în cazul hiperlipidemiilor.



## SALCIA

### Denumire, descriere și părți folosite

Salcia (*Salix alba*) este un arbore foios, care crește pe malul apelor, în lunci, zăvoaie, locuri umede, în zonele de deal și câmpie. I se mai spune și răchită și este foarte rezistentă la geruri mari și inundații.

Tulpina, care adeseori poate crește strâmbă, atinge înălțimi de 25 (30) m. Scoarța este la început netedă, de culoare cenușiu-verzui, iar apoi apar crăpături în lungime. Frunzele au formă de lance, lungi de până la 10 cm, cu margini neregulate și culoare verzui-argintiu. De la salcie se recoltează scoarța (*Cortex Salicis*), de pe ramurile de 2-3 ani, prin jupuire în fâșii.

### Substanțe active

Scoarța de salcie conține o cantitate importantă de compuși salicilici și taninuri, precum și ceară, rășini, oxalapi.

### **Acțiune, proprietăți**

Substanțele active conținute în scoarța de salcie conferă preparatelor medicinale proprietăți antireumatice, antiinflamatoare, analgezice, sedative, antipiretice, tonice, astringente, hemostatice.

### **Indicații terapeutice**

Preparatele din scoarță de salcie sunt utilizate în afecțiunile reumatice, pentru calmarea durerilor și combaterea febrei, în stările de iritabilitate nervoasă și anxietate, în insomniile pe fond nervos, în dismenoree, nevralgii, dureri musculare, stomatite, pentru combaterea transpirației la picioare.

### **Preparare și administrare**

Decoctul de scoarță de salcie se prepară din 2 linguri de produs mărunțit, la 1 cană cu apă. Se administrează 3-4 linguri pe zi. Se poate administra și sub formă de pulbere în doză de ½ delinguriță înaintea celor trei mese principale. Decoctul pentru uz extern, utilizat în caz de stomatită, se prepară din 4 linguri de scoarță mărunțită, la 1 cană cu apă. Se face gargară de mai multe ori pe zi. Pentru combaterea transpirației urât mirositoare de la nivelul picioarelor se fac spălături locale cu decoctul concentrat preparat din 100 g de scoarță de salcie la 1 litru de apă. Salcia intră în compoziția ceaiului antireumatic, a granulelor Aqua-algin și a comprimatelor Normovit.

### **Precauții, efecte adverse**

Administrarea în doze prea mari poate să ducă la apariția unor fenomene nedorite cum ar fi cefaleea, amețelile, greburile și vărsăturile, diareea, convulsiile.

### **Diverse**

Acidul acetilsalicilic, componenta principală a renumitei Aspirine, a fost extras pentru prima oară din scoarța de salcie, în anul 1838. Ulterior, acidul salicilic a fost sintetizat pe cale chimică fiind utilizat pe scară largă în industria medicamentelor antiinflamatoare.



## SALVIA

### Denumire, descriere și părți folosite

Cunoscută în popor și sub denumirea de jale, salvie (*Salvia officinalis*) este o plantă cu tulpină mult ramificată, ierboasă în partea superioară și lemnoasă în partea inferioară. Frunzele alungite, păroase pe ambele fețe, un timp sunt de culoare argintie și apoi devin verzi-cenușii. Florile grupate sunt albastre cu nuanțe de violet. În scop medicinal, de la salvie se folosesc frunzele (*Folium Salviae*), cu miros puternic aromat, plăcut, începând din al doilea an de cultivare, în intervalul iunie-sep-tembrie.

### Substanțe active

Frunzele de salvie conțin un ulei volatil reprezentat prin substanțe terpenice, tuionă, tuiol, salven, sabinol. Frunzele mai conțin taninuri, principii amare, glicozide, polifenoli, rășini.

### Acțiune, proprietăți

Salvia se remarcă prin multe proprietăți benefice, dar probabil cea mai notabilă dintre ele este aceea de a diminua transpirația (efect antisudorific pronunțat). Preparatele din salvie atenuează

procesele fermentative din intestin și favorizează eliminarea gazelor, stimulează secreția de bilă a ficatului, au un ușor efect hipoglicemic, acțiune antispastică, astringentă și antiseptică, bacteriostatică. Se mai menționează și un efect calmant asupra sistemului nervos.

### Indicații terapeutice

Preparatele din frunze de salvie sunt utilizate pentru combaterea transpirației excesive în diverse stări, cum ar fi distoniile neuro-vegetative și menopauza. De asemenea, preparatele din salvie sunt utile în stările de meteorism abdominal, în dischineziile biliare, ca adjuvant în tratamentul diabetului zaharat, în unele dureri abdominale, în inflamațiile mucoaselor (stomatite, gingivite, faringite, amigdalite) și ale pielii sau în acnee.

### Preparare și administrare

Pentru combaterea balonării abdominale și în dischineziile biliare, se poate administra infuzia preparată din 1 linguriță de frunze la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi. Pentru reducerea transpirației infuzia se va prepara în același fel, dar se va bea rece. În gingivite, afte

bucale, faringite și amigdalite, se poate face gargară, de mai multe ori pe zi, cu infuzie preparată din 2 linguri pe frunze de salvie la 100 ml de apă. În acnee se pot aplica comprese îmbibate într-o infuzie pregătită din 1 lingură de frunze la 100 ml apă. Intră în compoziția ceaiului antiastmatic, a ceaiului pentru gargară, a granulelor Aqua-femina, Aqua-venol, a tincturii Femina, a loțiunii antiseborice Hebe, a soluției Herbasol.

### Contraindicații

Nu se administrează la femeile care alăptează, deoarece poate diminua secreția lăptată.

### Diverse

Salvia este apreciată în toată lumea nu doar ca plantă medicinală, ci și pentru calitățile sale gastronomice, de condiment. Încă din antichitate, grecii și romanii au folosit-o pentru conservarea cărnii, și a câștigat o popularitate foarte mare ca remediu vindecător, lucrărilor se regăsește în denumirea plantei, „salvia” însemnând în limba latină „vindecare”. Uleiul volatil din frunzele de salvie este folosit în industria cosmetică pentru fabricarea diverselor parfumuri. În multe părți, frunzele de salvie sunt folosite și azi ca aromatizant în alimentație.



### SASCHIUL

Saschiul (Vinca minor), cunoscut și sub numele de brebenoc, este o plantă ierboasă târâtoare care crește prin pădurile umbroase, formând tulpini lungi de aproape un metru.

Frunzele își mențin culoarea verde-închisă și în timpul iernii, iar florile cu cinci petale au culoare albastră. În scop medicinal se recoltează partea aeriană (Herba Vincae minoris) în perioada aprilie-octombrie. Partea aeriană a plantei conține peste 50 de alcaloizi dintre care mai cunoscut este vincamina.

Alți alcaloizi identificați sunt izovincamina, vincina, pervincina, rezerpina. În afara acestora, saschiul mai conține flavo-noizi, aminoacizi, acizi fenolici, acizi triterpenici, fitosteroli. Vincamina obținută din partea aeriană a saschiului reduce tensiunea arterială și reglează circulația sanguină la nivel cerebral, ducând la o mai bună oxigenare a creierului.

Preparatele din saschiu au fost utilizate în tratamentul hipertensiunii arteriale, în ateroscleroza cerebrală, în accidentele vasculare cerebrale, tulburările de auz la persoanele

vârstnice, sindromul Menière și bolile oftalmologice cu afectarea circulației sanguine la nivelul globului ocular. Vincamina obținută pe cale industrială a fost folosită ca tratament injectabil. Preparatele din saschiu sunt contraindicate în tumorile cerebrale, hipertensiune intracraniană și se administrează cu prudență la bolnavii cu tulburări de ritm cardiac sau epilepsie.



## SCAIUL-VÂNĂT

### Denumire, descriere și părți folosite

Scaiul-vânăt (*Eryngium planum*) este o plantă din familia umbeliferelor și se întâlnește alături de alte specii de scai pe pajiștile uscate. Aspectul este foarte specific, având tulpinile, ramurile și chiar florile colorate într-o nuanță cenușie cu reflexe albastrui, de unde și denumirea populară de scai-vânăt.

De la scaiul-vânăt se folosesc părțile aeriene înflorite (*Herba Eryngii Plani*) recoltate în lunile iulie-august. Conservarea și păstrarea se face într-un loc ferit de lumină, deoarece planta își pierde colorația.

### Substanțe active

Principalele componente active ale scaiului-vânăt sunt saponozidele triterpenice.

### Acțiune, proprietăți

Scaiul-vânăt are proprietăți expectorante (fluidifică secrețiile din căile respiratorii), behice (calmează tusea), ajută la eliminarea produsilor de metabolism.

### Indicații terapeutice

Preparatele medicinale din scai-vânăt sunt utilizate în infecțiile acute ale căilor respiratorii manifestate cu tuse spastică, supărătoare – faringite, traheite, bronșite.

### Preparare și administrare

Infuzia de scai-vânăt se pregătește din 1 lingură de plantă uscată și mărunțită, la 1 cană cu apă. Se administrează 2-3 cani pe zi. Decoctul se poate prepara din 2 linguri de plantă uscată, la 1 cană cu apă. Din acest decoct se pot folosi 4-5 linguri pe zi. De regulă, în fitoterapia

afecțiunilor acute ale căilor respiratorii, preparatele din scai-vânt se asociază cu alte plante cu efect expectorant, cum ar fi pătlagina, cimbrisorul etc.

## Diverse

Este înrudit și foarte asemănător ca aspect cu scaiul-vântului (*Eryngium campestre*) și el folosit în scopuri medicinale. În pările nordice ale Europei, rădăcina acestuia din urmă este folosită ca legumă, iar în pările sudice, mai ales în Grecia, lăstarii tineri sunt consumați ca salată. Florile uscate pot fi folosite în aranjamente florale, fiind foarte apreciate în arta ornamentelor florale.



## SCHINELUL

### Denumire, descriere și părți folosite

Schinellul (*Cnicus benedictus*) este o plantă ierboasă cu tulpină dreaptă, păroasă, înaltă de până la 1 m.

Frunzele sunt alungite, păroase, cu suprafața aspră, iar marginile sunt zimbate, prevăzute cu spini.

Florile galbene, prezintă bractee terminate cu spini și înfloresc din luna iunie până în luna august. În scop medicinal se recoltază partea superioară a tulpinii, cu frunze și flori (Herba Cardui Benedicti).

### Substanțe active

Planta conține principii amare, reprezentate în principal prin cnicină și benedictină. Schinellul mai conține ulei volatil, substanțe polifenolice, mucilagii, tanin, săruri minerale.

### Acțiune, proprietăți

Planta are efecte stomahice, diuretice, coleretice, colagoge, antimicrobiene, antifungice și hipoglicemizante.

### Indicații terapeutice

Preparatele din schinell sunt indicate în gastrite, afecțiuni hepato-biliare, ascită, în caz de anorexie, constipație cronică, infecții respiratorii cu tuse.

### Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 1 linguriță de plantă uscată și mărunțită, la 1 cană cu apă. Se bea câte 1 / 4 de cană cu 30 de minute înainte de mesele principale.

### Diverse

Schinul este un ingredient important al băuturii făcute de călugării benedictini pentru creșterea poftei de mâncare.



## SCORȘUL DE MUNTE

### Denumire, descriere și părți folosite

Scorșul de munte (*Sorbus aucuparia*) este un arbore din aceeași familie cu mărul și crește mai ales în zona de munte și de deal.

În scop medicinal se recoltează fructele (*Fructus Sorbus Aucupariae*), de formă sferică, de culoare roșu-cărmiziu, vizibile de la mare distanță.

### Substanțe active, proprietăți și indicații

Fructele de scorș conțin o cantitate apreciabilă de vitamina C, carotenoizi, pectine, sorbitol. Datorită acestora, fructele de scorș sunt utile în curele de revitaminizare, în carența de vitamină C și carența de vitamină A.

### Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 1 linguriță de fructe uscate, la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

### Diverse

Din fructele de scorș de munte se prepară în unele regiuni marmeladă, gem, compot, sirop.



## SIMINOCUL

Siminocul ( *Helichrysum arenarium*) este o plantă ierboasă, care crește în zonele decâmpie. Are o tulpină dreaptă, neramificată și frunze alungite, cu peri, care îi conferă suprafeței frunzei un aspect păslos, deculoare argintie.

Florile mici, galben-aurii, conțin ulei volatil, flavonoizi, taninuri și sunt recoltate pentru proprietățile medicinale (Flor *Helichrysi*). Planta mărește secreția de bilă, modificând și compoziția acesteia, stimulează secreția de suc gastric, suc pancreatic și are efect diuretic.

Preparatele din siminoc sunt recomandate în medicina tradițională pentru tratarea afecțiunilor hepato-biliare, colecistitelor, hepatitelor, pentru combaterea greșurilor, a durerilor hepatice și a meteorismului. Decoctul se prepară din 1 lingură de flori la 1 cană cu apă. Se fierbe timp de 10 minute și se lasă apoi în vasul acoperit încă 15 minute. Se beau 1-2 căni pe zi cu 30 de minute înainte de masă.



## SOCUL

### Denumire, descriere și părți folosite

Socul (*Sambucus nigra*) este un arbust înalt de 4-5 m care crește de la câmpie până în zona montană inferioară, pe la marginea pădurilor și drumurilor.

Florile apar în lunile mai și iunie și sunt mărunte, alb-gălbui, foarte parfumate, încărcate de polen. Fructele sunt sferice, de culoare neagră lucioasă, cu diametru de 6-7 mm și au gust dulceag. În scop medicinal, de la soc se recoltează florile

(Flos Sambuci).

### Substanțe active

Florile conțin ulei volatil, rutozid, compuși aminici, glicozizi, substanțe glucidice, tanin, saponine, mucilagii.

Fructele conțin antociani, vitaminele A și C.

### **Acțiune, proprietăți**

Preparatele din flori de soc au acțiune sudorifică, diuretică, emolientă, antireumatică, antinevralgică și stimulează rezistența organismului. Fructele și sucul obținut din fructe au o acțiune laxativă și antinevralgică.

### **Indicații terapeutice**

Preparatele din flori de soc sunt utilizate în bronșite, faringite, gripă, gută, reumatism, infecții urinare. Fructele pot fi folosite, cu prudență, în constipație.

### **Preparare și administrare**

Infuzia se prepară din 1 linguriță de flori la 1 cană cu apă. Se beau 3-4 căni pe zi. Se folosește alături de alte plante medicinale cu efect sudorific, antireumatic și depurativ.

Intră în compoziția ceaiului antireumatic, depurativ și sudorific, a granulelor Aqua-sedin, a loșionii antiseborice Hebe.

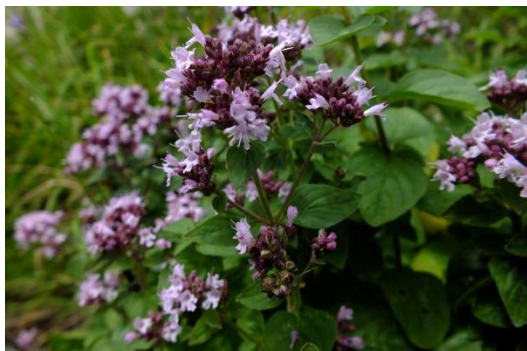
### **Precauții**

Fructele folosite ca laxativ nu trebuie administrate în cantitate mare deoarece pot să apară efecte adverse: greață, vomă, arsuri la stomac, îngreunarea respirației, convulsii.

### **Diverse**

Din florile de soc se poate prepara o băutură răcoritoare, destul de cunoscută în unele părți ale țării, socata. Dacă consumarea fructelor de soc în cantitate mare poate duce la apariția manifestărilor nedorite amintite mai sus, fructele nu sunt otrăvitoare.

De fapt, din ele se poate prepara gem, dulceapă, marmeladă. Sucul și mai ales fructele acestuia nu trebuie confundate cu fructele de boz (*Sambucus ebulus*) care sunt toxice.



## SOVÂRVUL

### Denumire, descriere și părți folosite

Sovârvul (*Origanum vulgare*) sau ȝovârvul, este o plantă ierboasă aromatică cu tulpini înalte de cca 0,5 metri, cu flori de culoare roșu-purpuri grupate în vârful ramurilor.

De la sovârv se recoltează partea aeriană cu frunze și flori (Herba Origani).

### Substanțe active

Uleiul volatil conține timol și carvacrol, ter-pene, alfa și beta pinen, camfen, mircen, limonen, linalool, borneol. În plantă se mai găsesc taninuri, substanțe antocianice și flavonoizi.

### Acțiune, proprietăți

Principiile active din sovârv le conferă preparatelor medicinale proprietăți antiseptice, stomahice, antispastice, antitusive, sedative.

### Indicații terapeutice

Preparatele fitoterapeutice din sovârv sunt recomandate pentru stimularea poftei de mâncare, în colici abdominale, meteorism abdominal, colite, în infecții ale căilor respiratorii superioare, pentru calmarea tusei, în plăgi, ulcere ale gambei.

### Preparare și administrare

O infuzie concentrată se poate prepara din 3 linguri de plantă la 1 cană cu apă. Se administrează 3-4 linguri de ceai înainte de fiecare masă. Pentru uz extern, se prepară o infuzie din 2 linguri de plantă la 1 cană cu apă și se aplică sub formă de comprese îmbibate cu acest ceai. Intră în compoziția ceaiului antibronșitic și sedativ, a emulsiei Celulit, a cremei Hebe-celulit, a tabletelor Gastrovit, a unguentului balsamic Hebe-bronhoplant, a comprimatelor Voseptol, Galov G, Sedocalm și Nervosedin.

### Diverse

Sovârvul este unul dintre ingredientele condimentului folosit la pizza.



## SPLINUȚA

Splinuța (*Solidago virgo aurea*) este o plantă ierboasă, ce crește prin fânețe, dezvoltând o tulpină înaltă până la un metru. Frunzele sunt înguste, lunguiețe, și florile galben-aurii sunt grupate în vârful tulpinilor.

De la splinuță, numită și vargăde aur se recoltează în scop medicinal florile (*Summitates Solidaginis*).

Florile conțin ulei volatil, saponozide, taninuri, acid cafeic și clorogenic, flavonoizi, cumarine. Principalul efect al preparatelor din splinuță este cel diuretic prezentând în plus acțiune antiinflamatoare, antiseptică, antidiareică. Este indicat în tratamentul ascitei, al diareei, al enteritelor și enterocolitelor, al infecțiilor urinare, al reumatismului. Se poate administra sub formă de infuzie preparată din 1-2 lingurițe de produs uscat, la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 cani pe zi.



## STEJARUL

### Denumire, descriere și părți folosite

Stejarul (*Quercus robur*) este un arbore foios, foarte răspândit și cunoscut în regiunile de câmpie și de deal. Are o tulpină dreaptă, înaltă de până la 50 m și coroană largă cu ramuri puternice, bine dezvoltate, impunătoare prin dimensiunile ei.

Gorunul, cum mai este cunoscut, este un arbore foarte rezistent, cunoscându-se exemplare care au supraviețuit de-a lungul multor secole. Scoarța este de culoare brun-închis, adânc brăzdată. Frunzele au aspect caracteristic având 5-7 perechi de lobi rotunjiți. La fel de caracteristice sunt și fructele, ghindele.

În scop medicinal, de la stejar se recoltează scoarța (*Cortex Quercus*), și anume de pe ramurile tinere de până la 3 ani, primăvara, în luna martie.

### **Substanțe active**

Scoarța de stejar conține taninuri (acid galic, acid elagic și acidcvercitanic), cvercitol, pectine, rășini, săruri minerale.

### **Acțiune, proprietăți**

Principiile active din scoarța de stejar au acțiune astringentă,antidiareică, hemostatică, dezinfectantă.

### **Indicații terapeutice**

Datorită substanțelor conținute, scoarța de stejar are utilitate în diaree, enterită, gastrită, ulcer gastric și duodenal, hemoroizi, precum și în faringite, stomatite, gingivite, plăgi, degerături, arsuri și pentru combaterea transpirației excesive la nivelul picioarelor.

### **Preparare și administrare**

Se prepară un decoct din 2 lingurițe de scoarță mărunțită, la 1 cană cu apă. Se fierbe timp de 20-30 de minute. Pe parcursul unei zile se beau 2 căni de ceai neîndulcit, între mese.

Pentru tratarea stomatitelor, faringitei, gingivitei se face gargară cu decoctul preparat din 3-4 lingurițe de scoarță mărunțită, la 1 cană cu apă. Pentru tratarea hemoroizilor, a transpirației excesive a picioarelor și în caz de degerături, se fac spălături locale cu un decoct preparat din 20-30 g de scoarță de stejar la 1 litru de apă. Intră în compoziția ceaiului antidiareic, a granulelor Aqua- femina, a comprimatelor naturale antidiareice (Plantavorel).

### **Diverse**

În trecut, din ghinde se obținea o pulbere care se folosea la prepararea unui surogat de cafea. Stejarul este apreciat în silvicultură, dar și de apicultori, fiind o specie meliferă. Mana, o substanță cu un conținut mare de substanțe zaharoase, produsă de un dăunător, licanida brună a cojilor de stejar, este culeasă de albine. Astfel se obține așa-numita miere de mană.



## STRUGURII-URSULUI

Strugurii-ursului ( *Arctostaphylos uva-ursi*) este un arbust scund, care crește în zona montană, pe stânci și soluri uscate.

Are frunze groase, cu suprafața lucioasă, de culoare verde-închis, utilizate în trecut în scopuri medicinale. În frunze se găsesc carbutozidă, metilcarbutozidă, taninurigalice, flavonoizi, substanțe

triterpenice (acid ursolic, oleanolic). Frunzele de strugurii-ursului au acțiune antiseptică la nivelul căilor urinare, având utilitate în infecțiile căilor urinare.

Datorită exploatarea neînțeleaptă, planta a ajuns să fie foarte rară și în prezent este ocrotită de lege, nefiind permisă recoltarea ei. Substanțele active din frunzele de strugurii-ursului se regăsesc în frunzele de merișor (*Vaccinium vitis idaea*), care în esență are aceleași efecte terapeutice și poate să fie folosită ca un înlocuitor al preparatelor din strugurii-ursului.



## SULFINA

### Denumire, descriere și părți folosite

Sulfina ( *Melilotus officinalis*) este o plantă ierboasă din familia leguminoaselor, cu flori galbene, plăcut mirositoare, înălțate la vârful tulpinilor înalte de până la un metru. Crește în toate regiunile țării, din câmpie până în zonele de munte.

În scop medicinal, de la sulfină se recoltează partea aeriană înflorită (Flos Meliloti).

### Substanțe active

Planta conține acid melilotic, care prin hidroliză formează cumarine. În plus, sulfina mai conține alantoină, acid alantoinic, acid uric, colină, mucilagii.

### Acțiune, proprietăți

Preparatele din flori de sulfină au acțiune emolientă, anticoagulantă, astringentă, diuretică, cicatrizantă, calmantă.

## Indicații terapeutice

Preparatele din sulfină sunt folosite în tratarea afecțiunilor gastrice, în varice, hemoroizi, tromboflebite, pentru oprirea sângerărilor, iar în medicina empirică este indicat pentru tratarea icterului și a afecțiunilor hepato-biliare.

## Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 1 linguriță de plantă uscată, la 1 cană cu apă. Se beau 1-2 căni pe zi. Pentru combaterea insomniilor se poate bea 1 cană de infuzie din flori de sulfină înainte de culcare. În gingivite, afte bucale, abcese dentare se prepară o infuzie din 2 lingurițe de plantă la 1 cană cu apă și se clătește gura de mai multe ori pe zi. Pentru uz extern, se prepară o infuzie din 1 linguriță de plantă la 1 cană cu apă și se aplică sub formă de comprese locale. Intră în compoziția ceaiului balneologic calmant, a granulelor Aqua-real, Aqua-sedin, Aqua-venol, a comprimatelor Fitolip.

## Precauții

După recoltare trebuie să se acorde o atenție deosebită procesului de uscare. Uscarea necorespunzătoare poate duce la apariția unor substanțe cu efect anticoagulant, constituind un potențial pericol de sângerare.



## SUNĂTOAREA

### Denumire, răspândire și părți folosite

Sunătoarea (Hypericum perforatum), numită popular și pojarniță, este o plantă ierboasă, cu flori galbene. Crește în câmpii și pe dealuri, în locuri necultivate, pe marginea drumurilor. Se recoltează partea aeriană înflorită (Herba Hyperici), evitându-se, în măsura posibilului, porțiunea lemnoasă a tulpinii.

## Substanțe active

Sunătoarea conține numeroase substanțe active, dintre care unele au fost intens studiate în ultimii ani. Între cele mai cunoscute principii active se numără: flavonoizii, hipericina și hiperforina.

## **Acțiune, proprietăți**

Pe de o parte, sunătoarea a fost utilizată în mod tradițional pentru proprietățile ei cicatrizante, antiulceroase, antiinflamatorii, precum și pentru efectul coleretic și colagog. Pe de altă parte, este important de știut că cel mai bine documentată prin studii științifice este acțiunea antidepressivă. Hipericina, flavonozii și în special hiperforina, interacționează la nivelul creierului cu neurotransmițătorii care au legătură cu manifestările depresive: serotonina, dopamina, monoaminele etc.

## **Indicații terapeutice**

Sunătoarea este indicată ca adjuvant în fitoterapia afecțiunilor hepatice și biliare, în gastrită, ulcer gastric, în inflamațiile gingiilor, în colite și se folosește cu succes în tratamentul local al arsurilor.

Sunătoarea este recomandată pe scară largă în tratamentul depresiilor ușoare și moderate, în aceste cazuri fiind nevoie de o administrare de lungă durată. Efectele terapeutice se instalează după 2-3 săptămâni de la începerea tratamentului.

## **Preparare și administrare**

Pentru uz intern, în gastrite, ulcer gastric, colite, afecțiuni hepato-biliare se prepară o infuzie din 1-2 linguri de plantă uscată (sau 1-2 linguri de plantă verde), la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 cani pe zi. În tratamentul depresiei se beau 2-3 cani din această infuzie, cu precizarea că administrarea va avea o durată mai lungă (2-3 luni), fiind nevoie de cel puțin 2-3 săptămâni pentru observarea primelor efecte.

Pentru uz intern, se mai poate folosi infuzia concentrată, preparată din 2 linguri de plantă la 1 cană cu apă. Din aceasta se consumă 1-2 linguri după mesele principale sau, în caz de gingivită, se face gargară de mai multe ori pe zi.

Uleiul de sunătoare se poate prepara astfel: într-un recipient destilă se pun 200 g de plantă proaspătă în 400 ml de ulei de floarea-soarelui și se pun la macerat timp de 9 ase săptămâni într-un loc răcoros și întunecos. Apoi, macerarea se continuă într-un loc expus la soare, timp de încă două săptămâni, după care maceratul se filtrează printr-un tifon. În gastrite, ulcere gastrice, se administrează intern, 2-3 linguri pe zi între mesele principale. În dischineziile biliare se administrează câte 1 lingură după mesele principale. Extern se poate folosi ca unguent, în caz de arsuri și în perioada de cicatrizare a plăgilor. În arsuri se mai pot face spălături locale sau aplicări de cataplasme cu o infuzie preparată din 30 g de plantă la 1 litru de apă. Intră în compoziția ceaiului hepatic nr. 3, a ceaiului anticolitic, a ceaiului gastric nr. 2, a granulelor Aqua-sedn, a cremei Armon, a tincturii Femina, a tabletelor Gastrovit, a loțiunii

nutritive Hebe, a unguentului balsamic Hebe-bronhoplant, a tabletelor Herbolax, a comprimatelor Imunovit, a comprimatelor Hepatobil, a granulelor Instamixt, a tabletelor Vita-roz, a comprimatelor Galov G.

### **Reacții adverse și precauții**

Hipericina are efecte fotosensibilizante fapt pentru care persoanele care urmează un tratament intern și de durată cu preparate din sunătoare, trebuie să evite expunerea la radiația solară intensă. De asemenea, datorită unor posibile interacțiuni cu alte substanțe medicamentoase, bolnavii trebuie să consulte medicul înainte de începerea curei fitoterapeutice.



## **TURMERICUL**

### **Denumire, descriere și părți folosite**

Turmericul (*Curcuma longa*) cunoscut și sub numele de curcuma, este o plantă ier-boasă, de origine asiatică. Rădăcinile de curcuma au gust aromat, iute, fiind folosite pe scară largă drept condiment în bucătăria indiană, precum și în medicina empirică tradițională.

De la curcumă se folosesc rădăcinile ( *Rhizoma Curcumae*) de culoare galben-intens.

### **Substanțe active**

Rădăcinile de turmeric conțin ulei volatil, zinziberen și un colorant, numit curcumină, care conferă culoarea galbenă.

### **Acțiune, proprietăți, administrare**

Preparatele din curcuma stimulează puternic secreția de bilă, având acțiune colagogă și coleretică intensă. Curcumina din rădăcinile de turmeric inhibă apariția procesului canceros; există studii care arată că inhibă dezvoltarea cancerului de stomac, desigur, de plămâni și tumorile canceroase ale pielii.

De asemenea, s-a arătat că are acțiune antiinflamatoare și este un factor hepatoprotector. Planta poate fi folosită ca stimulent digestiv și, cu moderație, în condimentarea alimentelor. Intră în compoziția capsulelor Hepatofalk.

## Precauții, efecte adverse

Folosirea unor cantități prea mari poate să dea naștere unor fenomene de iritație gastrică. De asemenea, studiile arată că în zonele unde se folosește condimentul tradițional în componența cruia intră și curcuma, incidența ulcerului gastric este mai mare.



## TALPA-GÂȘTII

### Denumire, descriere și părți folosite

Talpa-gâștii ( *Leonurus cardiaca*) este o plantă ierboasă cu înălțimea de aproape un metru și crește în zona de câmpie și de deal până la poalele munților.

Tulpina în patru muchii este bogat ramificată, iar frunzele au un aspect caracteristic, dințat, imitând conturul labelor de gâscă, de unde și denumirea populară a plantei. Frunzele din partea de sus au trei lobi, iar cele din partea de jos au mai mulți lobi.

Florile sunt de dimensiuni mici și au culoare roz sau roz-liliachie. De la talpa-gâștii se recoltează în scop medicinal partea aeriană înflorită ( *Herba Leonuri*), fără părțile mai dure, lemnificate, începând din luna iunie până în prima parte a lunii august.

### Substanțe active

Planta conține alcaloizi (leonurina, stahidrina), glicozide amare, flavonoizi, acizi fenolici, taninuri, saponozide, vitaminele A, C și E.

### Acțiune, proprietăți

Principiile active ale plantei produc relaxarea musculaturii netede a vaselor de sânge ale inimii, au un efect sedativ asupra sistemului nervos, mai pregnant decât cel al valerianeii, cresc tonusul musculaturii uterului și au efect diuretic.

### Indicații terapeutice

Preparatele din talpa-gâștii se utilizează la pacienți cu tulburări funcționale ale inimii (pe fond nervos), în tulburările de menopauză, în stări de anxietate, neliniște, în cazuri de hipertensiune arterială ușoară, iar după unii autori au și efecte anafrodisiace.

## Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 2 linguri de plantă la 1 cană cu apă. Se beau 2 căni pe zi. Asocierea cu valeriană și păducel este deosebit de frecvent folosită și utilă în afecțiunile cardiace. Se poate prepara și o infuzie concentrată, din 3 linguri de plantă la 1 cană cu apă.

Infuzia aceasta se administrează în doză de 3-5 linguri pe zi. Se poate administra și sub formă de pulbere. Se administrează 1 vârf de cuțit de 3 ori pe zi, timp de 2 săptămâni. Talpa-gârtii intră în compoziția granulelor Sedinstant, a compri-matelor Nervosedin și Sedocalm.

## Precauții, efecte adverse

La administrare în doze excesive pot să apară efecte nedorite cum ar fi vărsăturile, colicile abdominale și senzația de sete intensă.



## TĂTĂNEASA

### Denumire, descriere și părți folosite

Tătăneasa (*Symphytum officinale*) este o plantă ierboasă, cu frunze mari, alungite, păroase și flori roșiatice sau roz-albe, grupate la vârful încurbat al tulpinilor.

De la tătăneasă se folosesc frunzele și rădăcinile (*Folium Symphyti*, *Radix Symphyti*), acestea din urmă deculoare cenușie, aproape neagră. Tătăneasa este o plantă foarte răspândită și foarte populară printre adepții fitoterapiei. Prin conținutul de alcaloizi, tătăneasa administrată intern în doze mari poate produce intoxicație generalizată cu paralizie centrală. Au fost reclamate numeroase cazuri în care administrarea preparatelor din tătăneasă a dus la apariția de leziuni hepatice foarte severe, iar cercetările experimentale atrag atenția asupra faptului că simfitina, un compus prezent în plantă, ar putea induce tumori canceroase. Toate aceste informații sunt semnale de alarmă care pun sub semnul îndoielii administrarea pe cale internă a preparatelor medicinale din tătăneasă.

Prudența impune limitarea folosirii chiar și pe cale externă, care până în prezent nu pare să prezinte riscuri importante.

## **Substanțe active**

Rădăcina conține o cantitate mare de mucilagii precum glicolantoină, alcaloizi, glicoalcaloizi.

## **Acțiune și indicații**

Preparatele din tătăneasă au proprietăți cicatrizante, antiinflama-toare. Tătăneasă este folosită extern, sub formă de aplicații locale, în tratamentul echimozelor, al traumatismelor, al flebitei, alvaricelor ulcerate, al hemoroizilor. Datorită unor date din literatură de specialitate, folosirea mai ales pe cale internă a preparatelor de tătăneasă este pusă sub semnul întrebării.

## **Preparare și administrare**

Decoctul se prepară din 2 lingurițe de rădăcină mărunțită, la 1 cană cu apă. Pentru cantități mai mari se prepară din 4-5 lingurițe rădăcină la 1 litru de apă. Se aplică sub formă de băi sau comprese locale. Tătăneasă intră în compoziția granulelor Aqua-algin recomandate în bolile reumatice, a cremei Hebe-radex, a comprimatelor Galov G, a comprimatelor Proprin.

## **Precauții**

Studiile experimentale au arătat că tătăneasă conține substanțe cu potențial carcinogen. E adevărat, cantitățile administrate au fost foarte mari, improbabil de a fi reproduse în cazul utilizării în scop medicinal la om. Și pentru a complica încă și mai mult situația, unele cercetări au pus în evidență, în tătăneasă, principii cu proprietăți anticanceroase. Oricum, s-a semnalat că administrarea la om în doze mari a preparatelor din tătăneasă a dus în mai multe cazuri la apariția unor leziuni hepatice grave. În plus, la administrarea în doze mari, alcaloizii duc la apariția simptomelor paraliziei.

Tătăneasă este încă un caz care demonstrează faptul că un remediu nu este în mod necesar mai bun decât altul, numai pentru simplul fapt că este „natural”. Informarea și discernământul sunt întotdeauna indispensabile.



## TEIUL

### Denumiri și părți folosite

Arborii din familia Tiliaceae cuprind trei specii: teiul de pădure (Tiliacordata), teiul-mare (Tilia platyphyllos) și teiul-argintiu (Tilia tomentosa). De la ei se folosesc florile și frunzulițele alungite de culoare galben-verzui, atât de specifice, numite bractee.

### Substanțe active

Florile de tei și mai ales bracteele conțin substanțe mucilaginoase, farnesol, flavonoizi, taninuri, substanțe triterpenice și chiar zahăr.

### Acțiune, proprietăți

Principiile active din flori și bractee fluidifică secrețiile din căile respiratorii, înmoaie peseturile, diminuează stările de inflamație și calmează tusea, intensifică transpirația și au o acțiune antivirală netă. Farnesolul conferă preparatelor din flori de tei proprietăți ușor sedative, iar flavonoizii produc efecte spasmolitice și diuretice.

### Indicații terapeutice

Infuziile din flori de tei sunt indicate în primul rând în răceli, stări gripale, bronșite și în general în infecțiile căilor respiratorii. Observații interesante s-au făcut în legătură cu folosirea infuziei de tei în pediatrie. Administrarea ceaiului de tei la copiii care suferă de gripă s-a dovedit a fi mai eficientă decât tratamentul cu substanțe de sinteză. Preparatele fitoterapeutice din flori de tei sunt binevenite în insomnii, în stările de tensiune psihică și în tulburările cardiace pe fond nervos.

### Preparare și administrare

Infuzia se prepară fie din flori cu bractee – în cazul în care se folosesc 2 linguri pe la 1 cană cu apă – fie din flori fără bractee – în cazul acesta se folosește 1 lingură de flori la 1 cană cu apă. Se beau zilnic 2-3 cani. În stările de nervozitate, insomnii etc., pe lângă infuzia din florile de tei, se poate recurge la baie generală cu ceai fitobalnearc calmant.

În compoziția căruia mai intră, pe lângă flori de tei, sulfina și rădăcina de valeriană. În cosmetică, pentru atenuarea cearcănelor, se aplică local, dimineața și seara, comprese înmuiate într-o infuzie preparată din 4 lingurițe flori de tei, fără bractee, la 1 cană cu apă. Mierea de tei este recomandată în bronșite și în insomnii pentru acțiunea ei calmantă și antiseptică. Aceste efecte se amplifică dacă se bea ceai de tei îndulcit ușor cu miere de tei. Intră în compoziția ceaiului calmant, sedativ, sudorific, calmant împotriva tulburărilor cardiace, a comprimatelor Sedocalm, a granulelor Aqua-sedin și Sedinstant, a loțiunii antiseborice Hebe, a loțiunii nutritive Hebe.

## Diverse

Dr. Bojor și dr. Popescu menționează un remediu mai puțin obișnuit: cărbunele de lemn de tei (*Carbo Ligni Tiliae*) fin pulverizat, se aplică direct pe plăgile infectate și pe ulcerările varicoase. Acest cărbune are proprietatea de a absorbi secrețiile într-o cantitate de 24 de ori mai mare decât cantitatea sa. Mireasma teilor în flori este cu adevărat un dar divin și se atribuie prezenței farnesolului.

Despre mireasma de tei ar fi mult prea puțin să spui că este plăcută, pentru că are calitatea de a fi profund inspiratoare. Acest suav balsam, ce mângâie simțul olfactiv, trezește o anumită emoție a inimii și induce o stare de spirit aparte. Nu întâmplător teiul este unul dintre cei mai cântărețari. De altfel, ultima dorință a marelui poet Mihai Eminescu era să-și petreacă odihna de veci, sub crengile liniștitoare ale unui tei.



## TRAISTA-CIOBANULUI

### Denumire, descriere și părți folosite

Traista-ciobanului (*Capsella bursa-pastoris*) este una dintre ierburile cele mai modeste și extrem de răspândite în toate colțurile țării, ale continentului și chiar peste oceane. Face parte din familia cruciferelor, având flori albe asemănătoare cu florile celorlalte rude comestibile, varza și conopida.

Frunzele au formă diferită, în funcție de localizarea de-a lungul tulpinii. Fructele au un aspect particular, ușor de recunoscut, aproape inconfundabil, având formă triunghiulară, cu cele două unghiuri îndepărtate rotunjite, în formă de inimă. În mod tradițional, partea

folosită de la plantă era partea aëriană, adică tulpina cu frunzele și florile ( Herba Bursae-pastoris). Mai nou este studiată și rădăcina.

### **Substanțe active**

Printre substanțele cu activitate biologică descoperite în traista-ciobanului se găsesc: amine biogene, colină, acetilcolină, tiramină, histamină, flavone de tipul diosminei, rutozide și acid fumaric. În rădăcină s-au pus în evidență substanțe peptidice.

### **Acțiune, proprietăți**

Proprietatea despre care se amintește cel mai des în legătură cu traista-ciobanului este acțiunea hemostatică și vasoconstrictoare. Această acțiune se manifestă în mod deosebit asupra uterului. De cercetările mai recente au demonstrat acțiunea hemostatică certă, eficacitatea preparatelor nu a fost constantă. Se pare că principiile active cu acțiune hemostatică sunt foarte labile și se degradează după un timp de păstrare. Două peptide izolate de cercetătorii coreeni în rădăcina de traista-ciobanului au evidențiat proprietăți antimicrobiene. Aceste substanțe antimicrobiene acționează împotriva germenilor gram-negativ și a ciupercilor patogene. Un alt studiu, efectuat în Egipt, a pus în evidență substanțe fitochimice cu acțiune antibacteriană și antifungică. Dintre toate plantele analizate de cercetătorii egipteni, alcaloizii și flavonoizii evidențiați în traista-ciobanului au dovedit cel mai înalt potențial antibiotic și au prezentat spectrul de acțiune cel mai larg.

Extractul de traista-ciobanului a fost utilizat și în experimente făcute pe animale pentru testarea proprietăților antitumorale. Acidul fumaric identificat în aceste extracte a fost găsit ca fiind eficient în inhibarea creșterii tumorilor experimentale.

### **Indicații terapeutice**

Preparatele din traista-ciobanului pot fi administrate cu acordul medicului curant în diverse afecțiuni în al căror tablou simptomatic apare sângerarea: menstruații abundente, hemoragii uterine, ulcere. Planta nu trebuie considerată un substitut pentru tratamentele medicamentoase verificate.

Preparare și mod de administrare

Infuzia se prepară din 1 linguriță de plantă uscată, la 1 cană de apă clocotită și se beau 2 căni pe zi. Intră în compoziția comprimatelor Normoponderol.

## Precauții și contraindicații

Cu toate că acțiunea antihemoragică nu este foarte exprimată, se impune prudență în recomandarea preparatelor din traista-ciobanului la bolnavi cu tendință sporită de formare de cheaguri.

## Diverse

Se spune că, în timpul primului război mondial, în lipsa antihemoragice consacrate de astăzi, ceaiul din traista-ciobanului a fost oferit frecvent soldaților răniți pentru oprirea sângerărilor.



## TREI-FRAȚI-PĂȚAȚI

### Denumire, descriere și părți folosite

Trei-frați-pătăți (*Viola tricolor*) este cunoscută sub numele de panseluță sălbatică sau panseluță de câmp. Este o plantă ierboasă, scundă, răspândită în locurile cu umiditate mai mare din câmpii și dealuri. Florile cu cincipetale au un aspect caracteristic, tricolor: petalele superioare fiind de obicei violet, cele laterale albe, violet sau galbene, iar cea inferioară galbenă.

De la trei-frați-pătăți se întrebuințează în scop medicinal partea aeriană înflorită (*Herba Violae tricoloris*), recoltată în lunile mai-august.

### Substanțe active

Planta conține saponine triterpenice, flavonoizi.

## Acțiune, proprietăți

Preparatele fitoterapeutice din trei-frați-pătăți au acțiune diuretică, depurativă, expectorantă, antialergică.

## Indicații terapeutice

Ceaiurile de trei-frați-pătăți sunt indicate în infecții respiratorii însoțite de febră și tuse, în eczeme și alte afecțiuni ale pielii lacopii, afecțiuni alergice.

## Preparare și administrare

Se prepară o infuzie din 2 lingurițe de plantă la 1 cană cu apă. Se beau 2 căni pe zi. În afecțiunile alergice se folosește frecvent în amestec cu florile de gălbenele, cu frunzele și florile de păducel. Trei-frați-pătăți intră în compoziția ceaiului depurativ, a ceaiului pectoral nr. 2, a tabletelor Antitox.

## Diverse

Planta este înrudită cu o altă specie, denumită științific *Viola arvensis*, popular denumită la fel, și se deosebește doar prin florile de culoare galben-pal, de obicei. Are aceleași utilizări medicinale ca și specia tricoloră.



## TRIFOIUL-ROȘU

### Denumire, descriere și părți folosite

Trifoiul (*Trifolium pratense*) este o plantă ierboasă care crește atât spontan, cât și în culturi. După cum o spune și denumirea populară, are frunze dispuse câte trei și flori roșii-purpurii.

Este foarte apreciată de agricultori, deoarece crește fertilitatea solului, și de crescătorii de animale ca plantă furajeră, cu un conținut important de substanțe nutritive. La fel de apreciată este și de stupari, fiind o plantă meliferă.

În scopuri medicinale se recoltează florile (*Flos Trifolii pratensis*).

## Substanțe active

Florile conțin saponozide triterpenice, flavonoizi, ulei volatil.

### **Acțiune, proprietăți**

Preparatele medicinale din trifoi-roșu se folosesc ca antitusive, antiastmatice, pentru combaterea colicilor și ca antireumatice.

### **Indicații terapeutice**

Ca plantă medicinală, trifoiul-roșu este indicat în infecțiile respiratorii manifestate cu tuse, astm, în afecțiunile digestive și reumatism.

### **Preparare și administrare**

Infuzia se prepară din 1 linguriță de flori uscate sau 2 linguri de flori proaspete, la 1 cană cu apă. Se bea 2-3 căni pe zi. În durerile reumatice se poate folosi sub formă de baie medicinală. Infuzia, preparată din 100 g de flori uscate la 1 litru de apă, se strecoară și se adaugă la apa de baie. Intră în compoziția tincturii Femina.

### **Diverse**

Frunzele fragede de trifoi pot fi consumate ca aliment, putându-se găti asemenea spanacului.



( Herba Polygoni avi-cularis).

## **TROSCOTUL**

### **Denumire, descriere, părți folosite**

Troscotul (*Polygonum aviculare*) este o plantă ier-boasă, care crește chiar și în cele mai puțin prielnice locuri, pe marginea drumurilor și chiar pe drumuri sau cărări umblate, printre pietre sau dale de pavaj. Aretul pini târâtoare, frunzulițe mici, ovale și flori mărunte de culoare verzuie cu margini roșii. În scop medicinal se recoltează partea aeriană a plantei în faza de înflorire

### Substanțe active, proprietăți și indicații terapeutice

Troscotul conține taninuri, acizi organici, flavonoizi, vitamina C, săruri minerale și are proprietăți astringente, antidiareice, diuretice. Este utilizat în diaree, ulcer gastric și duodenal, bolireumatice.

### Preparare și administrare

Infuzia se prepară din 2 lingurițe de plantă la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi. Intră în compoziția ceaiului gastric nr. 2 și a granulelor Aqua-real.



### TURIȚA-MARE

#### Denumire, descriere și părți folosite

Turița-mare (Agrimonia eupatoria) este o plantă ierboasă cu tulpină înaltă de până la 1 metru. Are frunze dințate și păroase și flori mici, galbene, dispuse mai ales spre vârful tulpinii.

De la turița-mare se recoltează în scop medicinal partea aeriană înflorită (Herba Agrimoniae), începând din luna iunie până în luna august.

#### Substanțe active

Turița-mare conține ulei volatil, taninuri, substanțe amare, flavonoizi, aciziterpenici, vitaminele C și K.

#### Acțiune, proprietăți

Principiile din partea aeriană a turiței-mari au acțiune tonică amară, antidiareică, astringentă, coleretică, colagogă.

## Indicații terapeutice

Turița-mare se utilizează în tratamentul afecțiunilor diareice, în afecțiuni hepato-biliare, în gastrite hipoacide, calculoză renală, gută, reumatism, pentru stimularea poftei de mâncare, în stomatită, faringită, gingivită, ulcer varicos, plăgi și contuzii, înșepături de insecte.

## Preparare și administrare

Infuzia de turița-mare se prepară din 1 lingură de plantă la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 căni pe zi, înainte de mesele principale. Pentru uz extern, se prepară o infuzie din 2 linguri de plantă uscată, la 1 cană cu apă. Se poate prepara și un decoct din 2 linguri de plantă la 1 cană cu apă. În stomatite, gingivite, faringite, se face gargară de mai multe ori pe zi. În ulcerul varicos, plăgi etc., se fac spălături locale sau se aplică comprese îmbibate în ceai. Intră în compoziția granulelor Aqua-venol, a loțiunii antiseborice Hebe, a comprimatelor naturale antidiareice.



## ȚINTAURA

### Denumire, descriere și părți folosite

Tintaura (*Centaurea jacea*) este o plantă ierboasă cu tulpină subțire, cu patru muchii, înaltă de până la o jumătate de metru, ramificată în partea de sus. Este cunoscută și sub numele de fierea-pământului și crește întotdeauna pe câmpii și dealuri.

Frunzele sunt de mărime mijlocie, prezintă patru-cinci nervuri de-a lungul lor și se usucă o dată cu înflorirea plantei. Florile sunt grupate în partea superioară, ramificată a tulpinilor, au culoare roșie sau roz și sunt formate din cinci petale care se unesc la baza florii, formând un tub. De la tintaură se folosesc în scop medicinal părțile aeriene înflorite (Herba Centaurii), recoltate în lunile iulie-septembrie.

## Substanțe active

Tintaura conține glicozide amare (eritaurina, centapicrina), alcaloizi, rășini, gume, acid oleanolic, substanțe minerale.

### Acțiune, proprietăți

Tonică amară, ușor laxativă, stimulează secreția sucurilor digestive și digestia, crește rezistența organismului, este slabantipiretică și produce o ușoară creștere a numărului de leucocite.

### Indicații terapeutice

Se recomandă pentru stimularea poftei de mâncare, în anorexii, în stări febrile.

### Preparare și administrare

Se prepară o infuzie din 1 linguriță de plantă la 1 cană cu apă. Se bea 1 / 4 de cană, cu 30 de minute înaintea meselor principale. Din țintaură se poate prepara și un sirop, după cum urmează. Se infuzează 2 linguri de plantă la 1 cană cu apă, iar după strecurare se adaugă până la ½ de kilogram de zahăr. Se fierbe apoi până ce produsul capătă consistență vâscoasă. Se administrează înaintea meselor principale, și anume în doză de 3 linguri pe zi la adulți și 3 linguri pe zi la copii. Intră în compoziția ceaiului tonic aperitiv și a ceaiului gastric.



## UNGURAȘUL

### Denumire, descriere și părți folosite

Ungurașul (*Marrubium vulgare*) este o plantă ierboasă care seamănă într-o oarecare măsură cu urzica-moartă. Tulpina este dreaptă cu patru muchii, goală în interior, păroasă.

Frunzele albicioase, dispuse două câte două, de o parte și de alta – au margini neregulate și perii rari.

Florile, spre deosebire de urzica-moartă, sunt mai mici. În scop medicinal se recoltează partea aeriană (Herba Marubii) în timpul înfloririi, începând din luna iunie.

### Substanțe active

Planta conține principii amare (marubina), saponine, taninuri, acid cafeic și clorogenic, mucilagii, săruri minerale, în special săruri de potasiu.

### **Acțiune, proprietăți**

Datorită prezenței în cantitate mare a potasiului, precum și acoinei, extractele de ungura<sup>o</sup> au efecte benefice în tulburările deritm cardiac. Ungura<sup>o</sup>ul are acțiune stomahică, antitermică, expec-torantă, colagogă.

### **Indicații terapeutice**

Preparatele din ungura<sup>o</sup> sunt utilizate pentru stimularea secrețiilor digestive, pentru creșterea poftei de mâncare, pentru combaterea diareei, pentru combaterea febrei, în infecțiile respiratorii pentru eliminarea expectorației.

### **Preparare și administrare**

Infuzia se prepară din 2 linguri de plantă la 1 cană cu apă. Se administrează câte 1 lingură înainte de mesele principale. Se prepară în fiecare zi și se administrează numai proaspătă. Infuzia diluată se prepară din 1 lingurișă de plantă uscată, la 1 cană cu apă. Se bea 2-3 căni pe zi. Intră în compoziția ceaiului antiastmatic.



### **URZICA**

#### **Denumire, descriere și părți folosite**

Urzica (*Urtica dioica*) este o plantă pe care fiecare o cunoaște „pe propria piele”. Tocmai datorită usturimii provocate de atingerea frunzelor ei, este una dintre cele mai evitate plante.

Cu toate acestea, urzica a fost considerată un agent natural cu proprietăți terapeutice și a fost folosită

ca plantă medicinală încă din cele mai vechi timpuri. Desigur, nu trebuie confundată cu urzica-moartă care are aspect diferit (flori albicioase) și nu produce efectul de urzicare. De la urzică se folosesc frunzele (*Folium Urticae*) recoltate prin strujire cu mâna protejată cu mănuși. Este foarte important ca ele să fie culese de la plantele foarte tinere.

## **Substanțe active**

Urzica conține substanțe proteice și glucidice, steroli, ulei volatil, acid acetic, acid formic, vitaminele A, B2, C și K, săruri minerale. Urzicile conțin histamină, urme de acid formic și o toxină încă incomplet identificată despre care se știe totuși că este responsabilă pentru efectul urticant la nivelul pielii.

## **Acțiune, proprietăți**

Urzica are valoroase proprietăți diuretice. Extractele de urzică favorizează transferul acidului uric din țesuturi în circulația sanguină și cresc eliminarea acidului uric prin urină. Există studii care sugerează că extractele din frunze de urzică au proprietăți anti-alergice. În fitoterapia tradițională se consideră că urzica are proprietăți hemostatice, astringente, antidiareice, antiinflamatoare, cicatrizante, hipoglicemice, antianemice și remineralizante.

## **Indicații terapeutice**

Efectele amintite își găsesc aplicația terapeutică în afecțiunile metabolice, afecțiunile reumatismale, în special gută, precum și în unele cazuri de litiază renală.

Studiile științifice arată că extractele din rădăcină de urzică au efecte favorabile în hipertrofia benignă de prostată și afecțiuni alergice cum ar fi de exemplu rinita alergică. În medicina tradițională preparatele din urzică sunt recomandate în afecțiuni cum ar fi plăgile atone, ulcerele varicoase, hemoroizii.

## **Preparare și administrare**

Infuzia pentru uz extern, se prepară din 50 g de frunze la 1 liter de apă și se aplică sub formă de spălături sau comprese. Infuzia preparată din 2 linguri de frunze la 1 cană cu apă se folosește sub formă de gargară în stomatite.

Pentru uz intern (de exemplu ca adjuvant în bolile reumatismale, gută, litiază renală, diabet zaharat), se prepară o infuzie din 1 lingură de frunze la 1 cană cu apă și se beau 2-3 căni pe zi. Urzica intră în compoziția tabletelor Antitox, a granulelor Aqua-venol, a comprimatelor Imunovit, a tabletelor Uroplant.

## **Precauții și contraindicații**

În primul rând, culegerea urzicilor se va face cu precauții necesare pentru a evita fenomenele neplăcute în urma contactului pielii cu planta. Acest lucru se poate realiza prin

purtarea mănușilor în general prin îmbrăcăminte corespunzătoare, care să prevină atingerea directă a plantei de tegumente.

Nu se vor folosi ca materie primă pentru preparate fitoterapeutice urzicile mature, deoarece toxinele care rezistă chiar la fierbere pot produce iritații la nivelul tegumentelor, al mucoasei gastrice și al mucoasei căilor urinare. Preparatele din urzică nu se administrează la copii sub doi ani, la femei în timpul sarcinii sau alăptării. La copii mai mari și la vârstnicii peste 65 de ani, se va începe cu preparate mai puțin concentrate.

### **Diverse**

În tradiția culinară a unor regiuni, se cunosc rețete delicioase, foarte apreciate pentru conținutul înalt de minerale și vitamine preparate din frunzele fragede de urzici. Acestea se folosesc ca materie primă fie pentru supă de urzici (se prepară similar supe de salată verde), fie pentru mâncarea de urzici scăzută (se prepară similar cu spanacul scăzut). Urzicile sunt o materie primă importantă pentru obținerea industrială a beta-carotenului (provitamina A) și clorofilei. Prin prelucrare ulterioară aceasta din urmă este utilizată pe scară largă ca dezodorizant în diverse preparate medicamentoase și cosmetice.



### **URZICA-MOARTĂ**

#### **Denumire, descriere, părți folosite**

Urzica-moartă ( *Lamium album*) este o plantă ierboasă de cca o jumătate de metru înălțime, crește în locuri umbroase și umede ca și sora ei urzicătoare.

Tulpina neramificată este goală în interior și păroasă în exterior. Frunzele, neurzicătoare, au formă rombico-ovalară cu margini dințate și suprafața păroasă pe ambele fețe. De la urzica-moartă se recoltează în scop medicinal frunzele (*Folium Lamii albi*) și florile (*Flos Lamii albi*), albe, mari, plasate la subsuoara frunzelor.

#### **Substanțe active**

Planta conține mucilagii, flavonoizi, ulei volatil, taninuri, saponine, vitaminele C și K, acizi fenolici, alcaloizi, amine biogene (histamină, tiramină), săruri minerale.

## Acțiune, proprietăți

Urzica-moartă are proprietăți diuretice, antiinflamatoare, anti-diareice, astringente, depurative, vulnerare, emoliente, expectorante.

## Indicații terapeutice

Preparatele din frunze și flori de urzică-moartă sunt indicate în tratamentul infecțiilor acute ale căilor respiratorii, pentru calmarea tusei și ușurarea eliminării secrețiilor, în diaree, enterite, hipertrofiade prostată, dismenoree, tulburările de menopauză și în preparate de uz extern, în varice, ulcer varicos.

## Preparare și administrare

În afecțiunile digestive, urzica-moartă se poate administra sub formă de pulbere, câte 1-3 vârfuri de cuțit înainte de masă. Infuzia se prepară din ½ de linguriță de flori uscate sau 1 linguriță de flori proaspete, la 1 cană cu apă. Se bea 2 cani pe zi. Pentru uz extern, se prepară o infuzie din 2-3 linguri de flori proaspete sau 1-2 linguri de flori uscate, la 1 cană cu apă. Se fac spălături locale sau se aplică sub formă de comprese. Intră în compoziția granulelor Aquafemina, a tabletelor Uroplant, a comprimatelor Proprin.



## Ulmul

**Denumire științifică:** Ulmus minor; Ulmus campestris.

### Prezentare.

Ulmul este un arbore ce poate ajunge la 30 de metri înălțime. Este puternic, cu tulpina acoperită de o coajă închisă la culoare, ramificat în partea superioară, rezistent la schimbări de temperatură și la secetă. Aparține familiei amentaceelor. Frunzele, aspre și cu multe nervuri, au formă de elipsă. Ulmul înflorește primăvara, înainte de a înfrunzi, așa cum se întâmplă cu mulți alți arbori din pădure. Florile au o nuanță verde-roșietică și se dezvoltă în mănunchiuri, iar fructele sunt aripate. Ulmul crește în pădurile de deal și de câmpie, dar și în parcuri sau chiar singuratic, pe câmp deschis.

Pentru uz medicinal, de la ulm se recoltează scoarța, din care se face un decoct.

**Substanțe active importante:** se știe puțin despre compoziția cojii de ulm, dar, din practică, se cunoaște că infuzia de coajă de ulm este astringentă, sudorifică, depurativă, tonică, diuretică.

### Întrebuițări.

De remarcat faptul că preparatul din coajă de ulm are o proprietate ceva mai rară – este revulsiv, fapt ce permite tratarea unor afecțiuni la care se ajunge mai greu, cum ar fi reumatismul sau sciatica. De asemenea, cu zeama din coajă de ulm se intervine într-o altă boală grea – hidropizia (umplerea cu lichid, în mod continuu a cavităților interne ale organismului). Totodată, preparatul din coajă de ulm este și un bun dezinfectant, cicatrizant și astringent și, de aceea, este indicat în bolile de piele. Domenii principale de terapie – reumatism, sciatică, hidropizie.



### Untul vacii

**Denumire științifică:** Orchis morio.

**Denumire populară:** poroinic.

#### Prezentare.

Untul vacii este o erbacee preună a cărei înălțime nu trece decât arareori de 40 cm. Face parte din familia orhideelor. În sol formează, pe lângă rădăcini, doi tuberculi. Frunzele acestei plante sunt lanceolate, iar

florile, grupate sub formă de ciorchine la vârful tulpinii, au culori diferite – purpuriu întunecat, roz, liliachiu sau alb.

Plantă de pajiște, de fâneță, de teren înțelenit și de lumini de pădure, untul vacii înflorește primăvara, în lunile aprilie și mai.

Pentru uz medicinal se recoltează tuberculii.

**Substanțe active importante:** amidon, zaharuri, protide, mucilagii, glucoză.

### Întrebuițări.

Din tuberculii de untul vacii se prepară salepul, un produs care se administrează copiilor cu probleme de dezvoltare și convalescenților, pentru întărire, pentru fortificare. Salepul este obținut prin măcinarea tuberculilor de untul vacii deshidratați, făina rezultată fiind fiartă cu

lapte sau apă, uneori adăugându-se miere. Amidonul și celelalte substanțe active din tuberculi favorizează și echilibrează digestia și întreaga activitate din tractul gastro-intestinal. Din acest motiv, pentru combaterea diareei și a altor deranjamente stomacale și intestinale grave, este indicat și untul vacii. De altfel, tuberculii de untul vacii sunt folosiți și în alimentație, mai ales în țări unde cultura cartofului nu este posibilă.



## Urechelnița

**Denumire științifică:** *Sempervivum tectorum*.

**Denumire populară:** țâța mielului, verzișoară.

**Prezentare.**

Urechelnița este o plantă erbacee perenă, meliferă. Aparține familiei crasulaceelor. Frunzele de la nivelul solului – mari, cărnoase – sunt dispuse ca într-o rozetă. În general, frunzele acestei plante au formă ovală și vârful ascuțit. În vârful plantei se află florile, de culoare roșie sau roz. Urechelnița poate fi întâlnită în flora spontană dar, datorită valorii sale, uneori este și cultivată. Se spune despre planta de urechelniță că seamănă, atunci când este în prima ei perioadă de vegetație, cu anghinarea. Urechelnița din flora spontană este o plantă mai greu de găsit – crește în locuri speciale, prin ruine, pe stâncării, în

locuri părăsite.

Partea medicinală cea mai importantă din această plantă o reprezintă frunzele, bune uneori și pentru salată. Din aceste frunze se face infuzie, dar se mai prepară și suc, și se fac și cataplasme.

**Substanțe active importante:** săruri astringente, acid malic, caldium. Compoziția acestei plante este încă puțin cunoscută.

**Întrebuințări.**

Preparatul de urechelniță este antifebril, diuretic, antiseptic. Este un depurativ și un adevărat catalizator al proceselor metabolice. Se spune că ar avea și proprietăți revulsive, revigorând părți ale organismului sau membre care au suferit lovituri dure sau alte acțiuni violente (se pun cataplasme cu urechelniță pe locul afectat).

Se spune despre această plantă că ar avea și calități magice. De exemplu, se afirmă că, amestecată cu alte ingrediente, ar rezulta o mixtură miraculoasă și secretă care, aplicată pe mâini, dă invulnerabilitate. În medicina populară din Occident, urechelnița era considerată, cândva, un medicament cu utilizări generale și influențe benefice în orice afecțiune. Carol cel Mare a dat chiar și un decret pentru cultivarea acestei plante. Urechelnița este utilizată, în medicina populară, împotriva durerilor de dinți, a arsurilor, pistruiilor și băcăturilor, în combaterea inflamațiilor urechii, fiind, de asemenea, vermifugă și febrifugă, dar mai ales având efecte decisive în eliminarea băcăturilor. Se spune că o frunză de urechelniță, aplicată pe o băcătură, o înmoaie și, astfel, băcătura poate fi îndepărtată.

Urechelnița este o plantă recomandată pentru îmbunătățirea stării generale a organismului.



## VALERIANA

### Denumire, descriere și părți folosite

Valeriana, sau odoleanul (*Valeriana officinalis*) este o plantă ierboasă, mirositoare, cu tulpină înaltă de până la 2 m.

Frunzele sunt adânc divizate, iar florile mici, de culoare roz-liliachie, sunt grupate pe partea superioară a ramificațiilor tulpinii. Crește și spontan, însă se recoltează din culturi, și anume rizomii și rădăcinile (*Rhizoma cum Radicibus Valerianae*).

### Substanțe active

Rădăcina de odolean conține ulei volatil, acid cafeic, acid clorogenic, substanțe terpenoide, sescviterpene, acid salicilic, glucide, flavonoizi, taninuri, rășini, cumarine și multe altele.

### Acțiune, proprietăți

Principiile active din rădăcina de odolean au proprietăți sedative asupra sistemului nervos și cardiac, precum și acțiune antispastică.

### Indicații terapeutice

Preparatele din rădăcină de valeriană au fost utilizate încă din antichitate ca sedativ. Ele sunt indicate în nevroze, palpitații, colicistomacale de natură nervoasă, insomnii, tulburări de menopauză.

## Preparare și administrare

Se poate folosi sub formă de pulbere (de 3 ori câte un vârf decupit pe zi) sau ceai: se prepară o infuzie din 1 linguriță la 1 cană cu apă. Se bea treptat în cursul unei zile sau seara, înainte de culcare. Având în vedere că principiile active sunt extrase în mod diferit din rădăcină în funcție de modul de preparare, unii fitoterapeuți recomandă în cazul colicilor abdominale pe fond nervos, următorul preparat: se pune 1 linguriță de pulbere de rădăcină de valeriană la macerat în 1 cană cu apă rece. Se acoperă și se lasă la macerat timp de 2 ore, după care se dă în clocot și se filtrează. Se administrează câte 1 linguriță dimineața și seara. De regulă, valeriana este folosită în amestec cu alte plante medicinale cu efect sinergic. Intră în compoziția ceaiului calmant, gastric, sedativ și a ceaiului calmant împotriva tulburărilor cardiace, a comprimatelor Extraveral, Hepatobil și Nervosedin, a granulelor Aqua-sedin, Sedinstant, a soluției antitusive Tusimin.

## Precauții

Administrată ca tranchilizant, valeriana nu pare să aibă efecte toxice adverse. De aceea poate fi administrată chiar și copiilor. Se cunosc totuși cazuri de intoxicație voluntară sau accidentală prin administrarea în doze excesive. Nu este recomandată utilizarea pe durată nelimitată.



## VÂSCUL

Vâscul (*Viscum album*) este o plantă parazită care se poate fixa pe diverse arbori, cum ar fi arțarul, frasinul, salcâmul, salcia, plopul, teiul, sau pe pomi fructiferi: mărul, părul. Planta are ramuri care se divizează în două și frunze dispuse tot în perechi la capătul ramurilor, având vârfurile rotunjite și culoarea verde chiar și în anotimpul rece.

Fructele, ca niște mărgelute translucide, albe, sunt dispuse câte două-trei la nivelul ramificațiilor tulpinii. Vâscul conține saponozide triterpenice, colină, acetilcolină, viscotoxină și alte substanțe încă neidentificate. Preparatele din vâsc, obținute prin macerarea la rece a ramurilor cu frunze ale vâscului, duc la scăderea tensiunii arteriale, acesta fiind și motivul pentru care și-a câștigat o popularitate rar întâlnită ca remediu fitoterapeutic în cazul hipertensiunii arteriale. Pe lângă principiile hipotensive, vâscul mai conține principii cu acțiune toxică asupra inimii și un toxic respirator.

Toxicitatea cea mai pronunțată o are vâscul care parazitează arțarul, frasinul, salcâmul, plopul. Varietățile cele mai puțin toxice sunt cele care cresc pe mări și pârâuri. Necunoașterea sursei de pe care s-a recoltat vâscul sau administrarea în doze neadecvate este însoțită de riscuri importante, manifestate prin încetinirea bătăilor cardiace, slăbirea pulsului, tulburări de ritm ale inimii etc. Majoritatea fitoterapeuților consideră că utilizarea vâscului trebuie admisă numai sub stricta supraveghere a medicului, utilizându-se numai preparate obținute din surse sigure.



## Vătămătoarea

**Denumire științifică:** Anthyllis vulneraria.

### Prezentare.

Vătămătoarea este o erbacee perenă de mici dimensiuni, foarte răspândită, lesne de găsit prin pășuni, fânețe, zone necultivate – de la câmpie și până la munte. Face parte din familia leguminoaselor. Tulpina este dreaptă, uneori ramificată. Frunzele sunt mari, penatsectate, iar florile – de culoare galbenă, alb-gălbuie sau roșcat-gălbuie – sunt grupate într-o inflorescență în formă de capitul. Vătămătoarea înfloarește în lunile mai, iunie și iulie. Fructul său este o păstaie.

Pentru uz medicinal se recoltează florile, din care se prepară infuzie și decoct. Substanțe active importante: saponine, tanin, mucilagii.

### Întrebuințări.

Preparatele de vătămătoare au proprietăți antiseptice, astringente, laxative, sedative. Sunt utilizate, prin tradiție, pentru vindecarea rănilor, a eczemelor, a echimozelor, a umflăturilor, de unde și numele de vătămătoare. Vătămătoarea este indicată și pentru poftă de mâncare, precum și pentru combaterea stărilor de greață și a indigestiilor. Ca laxativ, vătămătoarea combate constipația, reglând tranzitul în intestinul gros.

În unele țări europene se consideră că vătămătoarea apără de deochi, iar la noi că lecuiește de frică.



## Ventrilica

**Denumire științifică:** Veronica officinalis.

**Denumire populară:** stratorică.

**Prezentare.**

Ventrilica, o erbacee cu tulpină păroasă, culcată, dar cu lăstari verticali, face parte din familia scrofulariaceelor. Ramurile verticale poartă pe ele florile, grupate sub formă de ciorchine. Culoarea acestor flori este albastră, albă sau albtrandafirie, cu niște dungi de nuanță închisă. Florile de ventrilică apar în lunile iunie și iulie. Fructul acestei plante este o capsulă. Ventrilica poate fi întâlnită în zona dealurilor, dar și în zonele alpine – prin păduri, la marginea pădurilor și în tufăriuri.

Pentru aplicații medicinale se recoltează rădăcinile, rizomul și vârfurile cu flori. Se prepară infuzie, decoct, extract, macerat.

**Substanțe active importante:** taninuri, substanțe amare, ulei volatil, saponozide, flavone, glicozide.

**Întrebuițări.**

Preparatele pe bază de ventrilică sunt recomandate în combaterea pietrelor la rinichi sau la bilă, în afecțiuni ale ficatului și ale bilei, în spasme abdominale și deranjamente stomacale și intestinale, în boli ale articulațiilor și în dureri de oase (reumatisme), în afecțiuni ale căilor respiratorii (astm, bronșită), precum și în afecțiuni dermatologice.



## Verigariul

**Denumire științifică:** Rhamnus cathartica.

**Denumire populară:** spinul cerbului.

**Prezentare.**

Aparținând familiei ramnaceelor, verigariul sau spinul cerbului crește sub formă de arbust în pădurile de fag, dar și în alte păduri de foioase,

precum și prin tufărișuri. În mod obișnuit, verigariul are circa trei metri înălțime, dar poate ajunge și până la o înălțime de șase metri. Crengile care cresc pe parcursul unei perioade de vegetație sunt terminate, întotdeauna, cu un spin. Frunzele au formă de elipsă. Florile de verigariu sunt mici și au culoarea galben-verzuie, fructul fiind o bobită neagră.

Pentru uz medicinal se recoltează fructele. Se prepară sirop, extract, decoct, suc poțiuni.

**Substanțe active importante:** rezine, mucilagii, flavone, glicozide, uleiuri.

### Întrebări.

Preparatele de verigariu au proprietăți laxative și purgative diuretice, vermifuge. Ca purgativ, acțiunea lor este intensă. Din acest motiv, sunt indicate în constipație. Cercetări mai noi au evidențiat la produsele pe bază de verigariu și proprietăți anticancerigene și imunostimulatoare.



### Vinarița

**Denumire științifică:** *Asperula odorata*.

#### Prezentare.

Vinarița este o erbacee de mici dimensiuni (circa 30 cm înălțime), perenă, aparținând de familia rubiaceelor. Tulpina este dreaptă, ușor muchiată. Frunzele au formă oval-lanceolată și sunt grupate pe tulpină, din loc în loc, între șase și nouă bucăți. Florile sunt mici, au culoarea albă și cresc în partea superioară a plantei. Apar în lunile mai și iunie. Mirosul acestei plante este foarte plăcut. Frunzele, de exemplu, degajă un miros de cumarină (o substanță cristalină cu miros de fân cosit). Plăcut este și mirosul florilor. Adevărata măsură a acestor mirosuri plăcute iese în evidență atunci când planta este uscată. Datorită acestui fapt, vinarița a fost folosită, multă vreme, în gospodăria tradițională, pentru alungarea insectelor și parfumarea lenjeriei. Vinarița crește la umbra pădurilor, în tufărișuri, pe locul fostelor exploatare forestiere și mai ales acolo unde este sau a fost și fagul.

Pentru uz medicinal se folosește planta în întregul ei, dar mai ales vârfurile tinere cu flori pe ele. Recoltarea se face în luna iunie. Forma principală sub care se prezintă preparatul de vinariță este infuzia. Alte preparate: vin medicinal, hidrolat.

**Substanțe active importante:** cumarina, taninuri, glucozide, compuși amari.

#### Întrebări.

Vinarița este cunoscută ca un eficient somnifer și, din acest motiv, a fost multă vreme utilizată pentru a aduce liniștea și odihna copiilor și a bătrânilor. Datorită calităților sale tranchilizante, sedative, vinarița este utilizată și în stări de neurastenii, melancolie, isterie. Preparatele pe bază de vinariță au, de asemenea, un rol însemnat în terapiile privind restabilirea ritmului cardiac, fiind eficiente și în dizolvarea și sfărâmarea calculilor renali, în icter, precum și în hidropizie, litiază urinară, scarlatină, rujeolă. Vinarița se administrează și în indigestii, fiind un agent de curățire și revigorare a sistemului gastro-intestinal.

Ca plantă medicinală, vinarița iese în evidență prin calitățile sale de somnifer, cât și prin efectele sale în privința calculilor renali.

Vinarița mai este folosită, datorită aromelor sale, în industria vinurilor și a lichiorurilor.



#### Vindecea ua

**Denumire științifică:** *Stachys officinalis*; *Stachys germanica*.

#### Prezentare.

Vindeceaua este o erbacee din familia labiatelor. Are un rizom scurt și rădăcini numeroase. În perioada de maximă vegetație, tulpina – uneori ramificată în partea superioară – ajunge până la un metru înălțime și este acoperită cu peri. Frunzele au un pețiol pronunțat, forma lor fiind eliptică sau lanceolată. Florile, de culoare purpurie, apar din mai și până în august și sunt dispuse grupat, în formă de spic. Vindeceaua este o plantă meliferă. Crește în locuri cu mult soare, cu multă lumină, cu umezeală puțină – pe pajiști, pe dealuri.

Pentru nevoi medicinale se recoltează partea aeriană a plantei, din care se prepară infuzie și decoct.

**Substanțe active importante:** betaină, mucilagii, taninuri, substanțe amare, ulei volatil.

#### Întrebări.

Vindeceaua, plantă al cărei nume înseamnă „a vindeca”, are proprietăți aromatice, tonice, depurative. Acționează și asupra sistemului nervos, îmbunătățind starea de spirit. În

mod curent, preparatele din vindecea contribuie la combaterea unor afecțiuni precum astmul bronșic, faringitele, deranjamentul stomacal sau intestinal (inclusiv diareea), litiazele renale.

În cantități mari, preparatele de vindecea pot fi toxice, afectând mai ales ficatul.



## Virnașul

**Denumire științifică:** Ruta graveolens.

**Denumire populară:** rută.

**Prezentare.**

Virnașul este o erbacee cu dezvoltare medie, aparținând familiei rutaceelor. În mod obișnuit, planta are o înălțime de 50 cm, dar poate ajunge și până la un metru. Tulpina este lemnificată și are numeroase ramificații. Florile, de culoare galben-verzuie, sunt grupate în vârful ramurilor. Fructul este o capsulă. Virnașul se întâlnește mai rar în flora spontană, fiind cultivat, prin grădini, ca plantă ornamentală. Virnașul este cunoscut și ca plantă aromatică. Mirosul său – specific, persistent – nu este prea plăcut.

Pentru uz medicinal se culeg frunzele, ramurile cu flori, dar poate fi utilizată și planta în întregul ei. Se prepară infuzie, pulbere, decoct, extract.

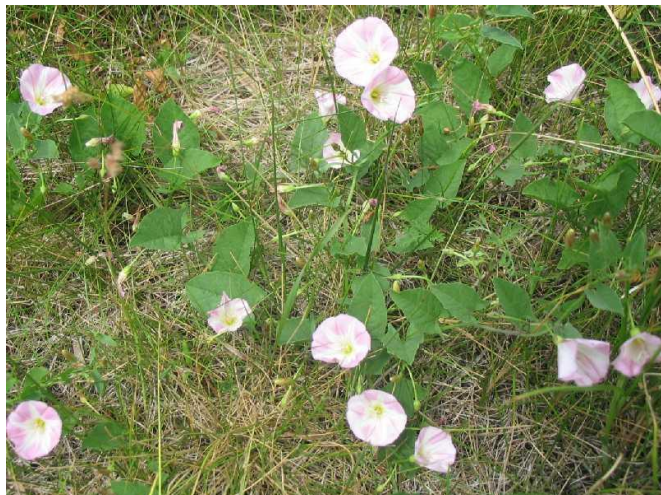
**Substanțe active importante:** o substanță specifică – rutină, cumarină, ulei esențial, săruri minerale, alcaloizi. Una dintre cele mai active substanțe este uleiul de virnaș.

Virnașul este o plantă otrăvitoare. Chiar și la o simplă atingere a plantei, pielea omului se poate irita.

### Întrebuințări.

Virnașul are proprietăți sudorifice, antispasmodice, vermifuge, antialgice, antiinflamatoare, sedative, avortive. Reglează ciclurile menstruale, combate isteria, melancolia, epilepsia, palpitațiile, vertijul, bufeurile, ponderează variațiile de ritm cardiac. Preparatele de virnaș sunt recomandate și în reumatisme. Au, de asemenea, efecte pozitive și în tratamentele împotriva viermilor intestinali, a sângerărilor și rănilor gingivale, a înțepăturilor de insecte sau a mușcăturilor de animale veninoase.

Deoarece are o serie întreagă de contraindicații, fiind o plantă periculoasă, virnanțul va fi utilizat numai sub îndrumarea specialistului.



## Volbura

**Denumire științifică:** Convolvulus arvensis.

**Denumiri populare:** rochița rândunelei, poala rândunicii, poala Maicii Domnului, adormițea.

**Prezentare.**

Volbura este o plantă târătoare-agățătoare, cu o tulpină lungă de un metru și chiar mai mult. Este o plantă erbacee,

perenă, des întâlnită în zona de câmpie și deal – pe terenuri agricole, prin pârlăoage, pe marginea drumurilor. Face parte din familia convolvulaceelor. Volbura înfloarește toată vara și aproape toată toamna. Florile sunt albe sau roz și au formă de pâlnie (o pâlnie de gramofon în miniatură).

Interes medicinal prezintă toată planta, care se administrează mărunțită, în amestec cu miere, sau sub formă de tinctură. Din rădăcina și tulpina de volbură se fac ceaiuri laxative.

**Substanțe active importante:** doi compuși specifici – convolvulina și jalapina, precum și taninuri, săruri minerale, vitamina C. Jalapina – un glucozid – se manifestă ca agent laxativ.

### Întrebuințări.

Preparatele pe bază de volbură au o mare putere de purgație, antrenând benefic chiar și bila, în activitatea sa de secreție și eliminare. Acțiunea de curățire a tractului gastro-intestinal și, în general, a zonei abdominale, este însemnată și, de aceea, preparatul de volbură este recomandat în constipații și dischinezii biliare.



## Vulturica

**Denumire științifică:** Hieracium pilosella; Hieracium transilvanicum.

### Prezentare.

Vulturica – o erbacee perenă – este o specie din familia compozitelor. Dezvoltă un rizom, din care pornesc rădăcinile și stolonii. Tulpina aeriană, lipsită de frunze sau cu frunze mici, este păroasă și poate ajunge la 30 cm înălțime. Florile, grupate, au culoare galben-aurie și apar în perioada mai – august. Vulturica este răspândită în zonele mai înalte, pe dealuri și munți, în locuri cu lumină multă.

Pentru aplicații medicinale se recoltează partea aeriană a plantei, recomandându-se a fi utilizată în stare proaspătă. Se prepară infuzie, tinctură, extract, poțiune.

**Substanțe active importante:** glucozide, umbeliferonă, acizi.

### Întrebuințări.

Preparatele de vulturică au proprietăți diuretice, cicatrizante, depurative. Sunt indicate în ulcere, afecțiuni ale ficatului și rinichilor, febră, edeme.

Herbalistul Jean Valnet menționează faptul, deosebit de important, potrivit căruia vulturica ar conține principii antibiotice și ar contribui la scăderea colesterolului. Potrivit aceluiași specialist, principiile antibiotice din vulturică sunt un remediu în boala numită bruceloză, boală infecțioasă gravă, caracterizată prin febră intensă și deformarea splinei.

Observații mai noi arată că preparatele de vulturică au influențe benefice și asupra unor afecțiuni cardiace.



## Yucca

**Denumire științifică:** Yucca schidigera.

### Prezentare.

Yucca – un arbust din familia liliaceelor (agavaceele) – crește în America Centrală. Numele îi vine de la poziția florilor, așezate ca un pendul. Yucca este o plantă verde în permanență. Inflorescența de yucca are forma unui racem

foarte dezvoltat. Tulpinile au înălțime redusă, frunzele fiind situate în vârful ramurilor, sub formă de buchet.

Pentru uz medicinal se folosește partea aeriană a plantei.

**Substanțe active importante:** o substanță specifică numită yuccagenol, aminoacizi, vitamine, săruri minerale.

### Întrebuințări.

Preparatele de yucca sunt detoxifiante, dezinfectante, imunostimulatoare, antiinflamatoare, cicatrizante. Sunt recomandate în deranjament stomacale și intestinale, enterocolite, reumatisme, epuizare fizică și psihică, scăderea capacității de apărare a organismului. Cercetări mai noi au evidențiat faptul că yucca reduce colesterolul, sporește pofta de mâncare, înlesnește asimilația.



## Zmeurul

**Denumire științifică:** Rubus idaeus.

**Denumire populară:** mălină.

### Prezentare.

Zmeurul este un arbust ghimpos ce crește sub forma unui tufan a cărui înălțime poate trece, uneori, chiar și de doi metri. Face parte din familia rozaceelor. Ramurile zmeurului sunt subțiri și pline de ghimpi. Frunzele sunt

aproape albe (argintii pe fața inferioară și verde-deschis pe fața superioară). Florile au culoare albă și se adună în inflorescențe bogate. Zmeurul înflorește din luna mai și până în luna august. Fructele au culoare roșie, fiind gustoase și aromate. Zmeurul este un arbust de pădure, făcându-și loc, printre marii arbori, pe o arie geografică întinsă – de la câmpie și până în zona subalpină. Acest arbust poate fi întâlnit, însă, și în formă cultivată, dată fiind, mai ales, importanța sa economică. În ceea ce privește calitatea fructelor, se pare că fructele zmeurului din flora spontană au calități mai pronunțate și sunt cu mult mai aromate.

Valoare medicinală au, desigur, fructele zmeurului, dar, în primul rând, frunzele din care se prepară infuzie sau decoct.

**Substanțe active importante:** tanin, fragarină, vitamina C, acizi, flavone.

### Întrebuințări.

Preparatele obținute din zmeur au efecte diuretice, laxative, depurative, astringente. Datorită acestor proprietăți, zmeurul este recomandat în tratamente ale căilor respiratorii, rinichilor, ale tractului digestiv, precum și în combaterea menstruațiilor dureroase. Printre afecțiunile în care preparatele din zmeur dau rezultate se numără gastrita hiperacidă, faringita, diareea. Ceaiul de zmeur este și un bun dezinfectant, reechilibrând activitatea intestinală și asigurându-i, totodată, protecție în fața substanțelor foarte active.

Potrivit unor observații mai noi, preparatul din frunze de zmeur are efecte pozitive și în tratamentul prostatei.



## ZÂRNA

Zârna (*Solanum nigrum*) este o plantă toxică din familia solanaceelor, frecvent întâlnită pe marginea drumurilor, cu flori de culoare violet și fructe bace negre. Toxicitatea se datorează solaninei și se manifestă prin stări de paralizie, stări de agitație, dureri abdominale etc. Pentru evitarea riscurilor este absolut necesară evitarea utilizării interne.

Zarna este o planta din flora spontana, nativa din Eurasia, dar aclimatizata si in America si Australia. In Romania poate fi intalnita mai ales pe terenurile ingrasate, ca buruiana in culturi, mai ales in cele de cartofi, pe marginea drumurilor. Este o planta ce creste pana la un metru inaltime, are tulpinile triunghiulare in sectiune. Frunzele sunt ovale si dintate. plante are flori mici, rotunde, albe, dispuse in cime. Din flori se dezvoltă fructele, care sunt bace, verzi cand sunt crude si negre atunci cand sunt coapte. Se aseamana foarte mult cu planta de cartof. Dintre substantele chimice continute de planta amintim: grasimi, fitosteroli, glicozizi steroidici, zaharuri, vitamina c, solanina, acid clorogenic. Principala calitate a plantei: analgetica externa.

**In uzul intern** se recomanda folosirea produselor prelucrate farmaceutic. Intra in compozitia ceaiurilor pentru probleme gastrice sau icter, regeneratoare hepatice.

**Uz extern:**

- fracturi sau dureri reumatismale - sub forma de cataplasme aplicate local

**Efecte adverse:**

- Toata planta este toxica, mai ales cand creste la soare. fructele necoapte sunt cele mai toxice. Produce leziuni gastrice, inflamatie mucoaselor, paralizie, moarte.



**Zămosița**

**Denumire științifică:** Hibiscus trionum; Hibiscus ternatus.

**Denumire populară:** macul ciorii.

**Prezentare.**

Zămosița este o erbacee din familia maivaceelor. Tulpina, ramificată de la bază, ajunge până la 80 cm înălțime, fiind acoperită cu periuri tari. Frunzele, păroase și pețiolate, au formă lobată sau penată. Florile, care se dezvoltă din iunie și până în septembrie, au culoarea galben-deschis și mijlocul purpuriu. Fructul este o capsulă. Această plantă care este, de fapt, o buruiană, apare îndeosebi în culturile legumicole, dar și în pârlage sau pe terenuri înțelenite.

Pentru uz medicinal se recoltează părțile aeriene ale plantei. Se prepară infuzie, decoct, extract.

Substanțe active importante: flavone, săruri minerale, arabinoză, ramnoză.

### Întrebuințări.

Preparatele pe bază de zămo~iță au proprietăți depurative, laxative, diuretice, antiinfecțioase și antiinflamatoare. Cel mai cunoscut preparat – ceaiul de zămo~iță – este recomandat în boli ale rinichiului și ale căilor urinare (mai ales pentru combaterea depunerilor, pietrelor), în afecțiuni reumatice, cistite, abcese. Unii specialiști recomandă zămo~ița și în tratarea ulcerelor și a iritațiilor stomacale și intestinale.



### Zorelele

**Denumire științifică:** Ipomaea purpurea; Ipomaea purga.

**Denumire populară:** bună dimineața.

#### Prezentare.

Zorelele sunt specii de plante ornamentale agățătoare. Fac parte din familia convolvulaceelor și au, de obicei, o dezvoltare anuală. Tulpina, subțire, poate avea o lungime de trei metri. Frunzele au formă de inimă și sunt de un verde închis. Florile, în formă de pâlnie, au culori diferite, mai ales albastru și mov-roșcat. Aceste plante își au obârșia în zona Americii Centrale. Importanța lor, din punct de vedere medicinal, este dată de rădăcină – din care se prepară pulbere, tinctură și o rășină.

**Substanțe active importante:** rășină, convolvulină, săruri minerale. Compușii zorelelor sunt încă puțin cercetați.

### Întrebuințări.

Preparatul de zorele este descongestionant, vermifug, la și chiar purgativ. Se folosește în terapii ce vizează anumite afecțiuni din categoria hidropiziilor, în congestii cerebrale, în unele blocaje ale sângelui în organism (inclusi menstrele blocate), în deranjamente intestinale. Potrivit specialiștilor, nu se va folosi preparat de zorele în cazul unor inflamații intestinale și nici în caz de sarcină sau alăptare.